

بخت النيل



دایه ستیس

في محلات تريبكو



سيختلف لهذا الصيف عما سبقه

... فليكون في وسعك أن تشتري جميع
ما جيلتك الخاصة بالبلايج وفساتين الصيف
الرشيقة التي لا تبارى في موديلاتها من
محدث ترييكو بأرخص الأثمان

٥٠ شارع قصر النيل # ٢ شارع خيرت # شبرا (شارع الرمة البولافية)

نصيبتنا في كفاح الأمراض...

لنستعديم لا لتركهم فريسة الجهل .
تستطيع سيداتنا أن يعالجن أمراض
المرضى بأن يقتصدن من أدوات
زيتهن بعض الفروش وأن يعنن بها
إلى الجمعيات والمبشرات لمرضى الأدوية
وتخصيصها لهؤلاء المرضى الذين يستعديم
المرض في الصعيد وغير الصعيد من بلاد
القطر ، ولا بأس على أزواجنا إذا
شاهدونا يوماً بغير زينة أو طلاء
فإن في مصر مريض يحز في قلبنا
منظرهم الأليم إذا أقبل الصبح وأدبر
النهار، وكل هذا علاج مؤقت إلى أن تؤدي
الحكومة التزاماتها نحو هؤلاء المرضى
الذين يمنعونها الثقة ويولونها أمورهم
لنستعديم لا لتركهم طعمة صالحة لكل
داء وافد أو مقيم .

وبعد فإن الشعب الذي يعيش
وأغلبته في هذا الفقر المدقع لن تستوى
حياته ، وإن الشعب الذي يصارعه
المرض والجهل فيصرغانه لن يستطيع
أن يزعم يوماً أنه خليف بعزة الأُمس
ولا شرف التاريخ ، وإن القادرين في
هذا البلد والذين في يدهم الأمر لن
يكفينا مهمهم عتاب أو ملامة إذا هم نسوا
واجبهم نحو أبناء وطنهم فتراخوا يوماً
عن كفاح هذه الأمراض ، فإن
أخطر ما ينتظر شعباً أن يتولى قفراؤه
وجهلاؤه علاج ما فيهم من أمراض !

إلى مصالحة البريد

لها الشكر قطعاً ، فقد قلت
شكاوى المشتركين قلة ملحوظة ،
ونحسب أننا سنزجي لها الشكر
العريق إذا زاد عطف المسئولين في
المصلحة هذه « المرة » فبين يديها
عدد ممتاز سلخناه بإيصال ، والأمل
كبير في أن تنضى رعاية المصلحة
للجيلة حتى تبلغ أصحابها ، فإذا
تأخرت فإننا نرجو معاونة المشتركين
بالسؤال عنها في بريد حبيهم أو
بلدكم .

الزاماتها نحو هؤلاء الفقراء الذين
يمنعونها الثقة ويولونها أمورهم لنستعديم
لا لتركهم للحرمان والجوع .

تستطيع السيدات المثقات أن
يعالجن جهل الجهلاء لا بالكسب والبقاء
المحاضرات أو بالمقالات تنشر هنا
وهناك ، فعندنا في كل مدينة وقرية
من يحسن إلى زيارتنا حيث يمكننا أن
نحادثهم بلغتهم التي يفهمونها عن الدنيا
وما فيها ونلفت نظرهم إلى أخطائهم في
الحياة العامة ، ونشير عليهم بما يجب
ونرشدهم إلى ما يفيدهم ، وأنا لا أزعم
أن هذه الزيارات ستخلق من الجاهل
عالماً أو واعياً لكل شيء ، وإنما ذلك
علاج مؤقت أيضاً إلى أن تؤدي
الحكومة التزاماتها نحو تعليم الجاهلين
الذين يمنعونها الثقة ويولونها أمورهم

للكثرة دورية تفيد

كفاحاً متصلاً لا يفتقر ولا يلين ،
وأحسب أننا نحن السيدات ملزمات
بنصيب في هذا الكفاح لعمله أعز
نصيب ينتظره الشعب من سيداته
وبنائته المثقات . .

نحن في بيوتنا قد لا نستغل فراغنا
أحياناً إلا بآفاه الأعمال فإذا علينا
لو أننا شغلنا وقتنا بإعداد الملابس
الرخيصة البسيطة لكساء هؤلاء
الفقراء ، أو ساهمنا بصناعة بعض
الأطعمة التي ترد عن هؤلاء المعوزين
آلام الأمعاء والبطون ؟ ، أنا لا أزعم
أن هذا الكساء والغذاء سيحيل حياة
هؤلاء الناس أمناً ورضى ، وإنما هو
علاج مؤقت إلى أن تؤدي الحكومة

وأى مرض أعنف من الفقر والجهل
والمرض ؟ فهي إذا دخلت بيثة من
البيئات عز عليها التفوج والاستواء
فأبالك بها في شعب علم الدنيا يوماً
وكان عليه غلاباً لجميع الأدوية ،
وتراؤه عنواناً للبذخ والتراخ ؟

لأنها نفحة طيبة من الناج وخطوة
مباركة من حكومته اهتزت لها مشاعر
الشعب الذي يرى بين مواطنيه مريض
تخصدهم الحمى الراجعة كما كانت تخصدهم
بالأمس القريب الملا ريا . وقد رافقني أن
هذه اللقطة الكريهة قد وجدت صداها
في مرة محمد علي ، هذه المرة السابقة
إلى الخير تسمى به إلى الناس كلما تحزب
بهم الأمر أو نزلت بهم الكوارث .
إننا أمام الفقر والجهل والمرض في
كفاح ، ولكنه كفاح يترأخى بين
الحين والحين ، فليس يكفي لمصر —

وسيداتنا خاصة — أن يقتصر
الكفاح على فئة من كرام الناس أو
أغنيائهم ، وإنما يجب أن تحشد البيئة
المصرية كلها لكفاح هذه الأمراض

صوت من فلسطين

تردد اسم « بنت النيل » فجعلت أسائل الناس أخبارها ، وألمس
هنا وهناك وجودها حتى عثرت عليها وكأنني أعثر على كنز ثمين .

شافني أول الأمر غلافها فوقفت عنده وأنا لا أجرو على قلب
الصفحات خشية أن لا يتم مضمونها هذه البداية الرائعة ، فإذا بالرغبة
تدفني من صفحة إلى صفحة ، وإذا باللذة تلح علي فتشغلي من موضوع
إلى آخر ، وإذا بي ألهم المجلة إلى آخر سطورها وقد ملئت إعجاباً
فأطوبها وأقول « الحمد لله » .

أولاً كان لي أن أصف مجلتكم بكلمة فاني أغاضى عن كل ما فيها
من طرائف وعن كل ما بذل في سبيلها من جهد وإتقان وعن كل ما تحويه
من أدب بعدد عن التكلف وتسلية ترفعت عن الابتدال ، أغاضى عن
هذا كله وأقول إنها بحالة الذوق الرفيع فهو أبرز صفاتها وأجل حليها .

ولذا هنأكم وزميلتكم العالمة الفاضلة قائماً أهشكم على هذه
الوثبة الموقفة بالصحافة العربية عامة والنسائية منها خاصة . ولا أشكركم ،
لذا أشكركم ، على ما تقدمونه للناس من متعة بل أشكركم لبغشكم في
نفسى هذه العزة التي أشعر بها حيناً أقدم عملكم هذا للغيرب وأنا
وافقة من قوتي على تحديه بما عند بني قومي من دلائل الرقي .

غبرة سلام الخالدي

بنت النيل

بلا نائية اجتماعية أدبية

صدر أول طبع شهر مؤقلاً

صاحبة أدبية تحريراً

الدسورة درية شفيق

بنت النيل تحريراً

كثرة إبراهيم عبده

درة : ١ شارع البهت

النيل : القاهرة

٥٨٤٦٣-٤٩٦٦٨

لقد خضعت لها منذ أربعين عاماً

لدا ساذ عبد الحميد حمري

هي الدعوة إلى تحرير المرأة ولدت يوم نشر المرحوم قاسم أمين كتابه «تحرير المرأة» سنة ١٨٩٩ ، وتلقفها سنة ١٩٠٦ مقلدة في السابعة من عمرها ، فاحتضنتها وسهرت على تربيتها من ذلك التاريخ . وما عرف في تاريخ مصر أن مولوداً قوبل بضجة وهلع كما قوبل هذا المولود الذي أخذت ولادته الناس على غرة منهم . ولماذا ضج الناس وتولاهم الجزع ؟ لأن رجلاً منهم قام يدعو إلى تحرير المرأة من قيود الجهل ومنعها حقها في الحياة وهو حق قرره لها الخالق فما كان مخلوق أن يسلبها إياه . ولكن المرأة كانت في نظر القوم مخلوقاً ضعيفاً وكان كل ضعيف مهضوم الحق في تلك الأيام . فما كان لأحد أن يطالب لها برد ذلك الحق المهضوم .

وما أنا اليوم بسبيل الجدل حول حق المرأة ومكانتها في الحياة فذلك أمر قد أخذ دوره وأصبحت العودة إليه سخفاً أنزه عنه عقول أبناء هذا الزمان ، إنما أنا بسبيل الذكرى وإبراء ذمتي من الأمانة التي حملتها نفسي طوال هذه الأعوام الأربعين . فقد شب المولود الصغير وأصبح إنساناً سوياً بلغ سن الرشد والكمال .

نعم أذكر أنني يوم تلقفت ذلك الوليد طفلاً في السابعة من عمره سميت إلى تربيته حيث يربي أمثاله في مدرسة عامة تصل بينه وبين الناس فيوجه إليه التاقون سهامهم ويرد عنه المدافعون شبر تلك السهام . فإذا كان صالحاً للحياة تكسرت النصال على جسمه الصلب فزادته صلابة وقوة احتمال ، وإن كان غير صالح للحياة فقدت تلك السهام إلى قلبه فأودت به قبل سن القطام .

فكانت أول مدرسة فتحت لي بابها على مصراعيه جريدة المنبر التي كان

الأكبر أحمد لطفي السيد باشا — متبعاً لتقوية الحركة النسائية التي كانت قد خطت بضع خطوات إلى الأمام . حتى إذا كانت سنة ١٩١٥

أصدرت جريدة «السفور» لساناً لهذه الدعوة ولغبيرها من دعوات الإصلاح . ولو شئت أن أصف ما قوبل به «السفور» من هجوم وما تحلى به الشباب الذي التف حوله من صبر جميل لضاق بي المقام .

ثم كان آخر الجدل بيني وبين المعتنقين على صفحات الأهرام حيث استطعت أن أفوز من عالم كبير باعتراف صريح بأن دعوتنا دعوة سليمة من ناحية الدين الإسلامي تتفق مع روحه في كلياتها وجزئياتها ، وبهذا انتهى الجدل بيني وبين السادة العلماء .

يصدرها في تلك الأيام صديقاى الكبيران أحمد حافظ عوض بك والمرحوم محمد مسعود بك . وعلى صفحات المنبر هاجت الجامدين وتلقيت ضربات المهاجمين من علماء الدين والمتعالمين . ثم أصدرت مجلة خاصة سميتها «الريحانة» نسيت إصدارها إلى طفلة من أهلى رحما الله . ثم وجدت من صدر «الجريدة» الريح — وكان على رأسها أستاذنا

واجب الأم نحو الجيل الجديد

لسادة طرائق على باشا

لقد ساهمت المرأة المصرية في كثير من الأعمال الاجتماعية لحير الإنسانية مما يذكر لها بالحمد والثناء فشاطرت في تثقيف الشعب وعاونت على محاربة الأمراض وعملت على لغاتة التكنوب والفقر والمحروم وإنا نتطلب منها المزيد في تلك الميادين .

ولقد أثبتت المرأة كفاءتها في كل الميادين حتى ما كان منها مقصوراً على الرجال . ولكن ميدانها كأم وربة بيت هو أهم الميادين التي يجب عليها أن تبنى بها أشد عناية .

ولا يخفى أننا في أشد الحاجة إلى الأخلاق ولا شك أن الأبوين هما اللذان يضعان الأساس الأول للأخلاق في طفلهما وأن الأم يقع عليها أكبر العبء في ذلك .

وحاجتنا ظاهرة إلى جيل جديد فيه خلق الأحرار لا خلق العبيد تكون الشجاعة التي لاحد لها والتفاني في خدمة الجماعة والتضحية في سبيل الوطن من أهم صفاته وذلك لمحاربة الظلم والفساد والرشوة والمرض والفقر والجهل .

فإذا ما وجد هذا الجيل نكون من أسعد شعوب العالم وأوفرها حظاً . فعلى المرأة أن تعمل له من الآن وليس لها أن تقول ليس في الإمكان أبدع مما كان لأن ما هو متفش فينا من أمراض اجتماعية واحتمال زيادة انتشارها نذير لنا بأن في السكوت خطراً وأن أفضل علاج لهذه الحالة هو تناولها من الأساس .

والواقع أن الأم هي مدرسة الأخلاق التي يتلقن فيها الطفل مبادئ الخلق . فعلى الرجال أن يعنوا بتلك المدرسة وعلى المدرسة أن تخرج لنا رجالاً ونساء ذوي خلق قويم .

فوز للمرأة الشرقية

كل يوم يمر يسجل للمرأة الشرقية فضلاً ويعلن عنها خير إعلان ، وقد أثبتت كفايتها ونضجها في المسائل الاجتماعية والأدبية وبرزت في النواحي العامة . وقد نجحت أخيراً المرأة في أندونيسيا في النواحي السياسية فتألفت الوزارة الأندونيسية الجديدة وكانت أحد أعضائها — كما أذاعت روتر — سيدة مسلمة هي الدكتورة أولفا سنتوسو . وما من شك في أن تقليد سيدة شرقية لمثل هذا المنصب الوزاري فوز عظيم لا للمرأة الأندونيسية وحدها بل لنساء الشرق جميعاً اللاتي طالما طالبن بالمساواة التامة بينهن وبين الرجال .

لقد خدمت الدكتورة أولفا سنتوسو الحركة الوطنية الأندونيسية والحركة النسائية معاً منذ أكثر من خمس عشر سنة فبعد أن نالت الدكتوراه في الحقوق أسست حزب «النساء الأندونيسية» ونجحت بعد ذلك في جمع الجمعيات النسائية المختلفة في جبهة عامة تعرف «بجبهة المرأة الأندونيسية» وانتخبت هي رئيساً لها .

ولقد أدت خدمات جليلة للحركة النسائية في أندونيسيا حيث فازت المرأة الأندونيسية في السنوات السابقة على هذه الحرب الأخيرة بحق ترشيح نفسها للعضوية النيابية في مجلس الأمة والمجالس البلدية وإن لم يكن لها حق الانتخاب بعد وقد فازت بعضهن فيها . أعلنت أندونيسيا استقلالها ونص

دستورها على المساواة التامة بين الرجل والمرأة في حقوقها السياسية . الدكتورة القا سنتوسو بعضوية الوطنية العمالة التي تقوم الآن البرلمان قبل إجراءات الانتخابات واليوم اختارها الزعيم سوتونو وزيرة للشئون الاجتماعية . الأيام ستظهر كفاءتها كما أط

بيت الطاعة؟!!

عزائي!!

بقلم: الناصد

للكنوز الصميم

من طرف ما قرأت عن المحرمات أن أتى العناكب إذا فكرت في أكلة شبيهة ، فاعليها إلا التعايل على اقتراس الذكر والتهامه ، بعد أن يطمئن إليها من حيث الغزل والعاطفة .. !!

كذلك أتى النحل لها خطرهما بين الذكور ، فهي تطير في دلال ، وتتسابق الذكور في اللحاق بها ، وإذا فاز بها أحد أبطاها ، لا يلبث أن يسقط فاقد الوعى من عليائه ، كأنه صريع الصرف أو شهيد الحب والواجب .. !!

أما نواحي هذا الاقتراس الفادر في إناث الحيوانات الأخرى ، فظهر واضحة بين الأراب والكلاب وغيرها ، التي لا تتردد إذا جاءت بعد الولادة ، في اقتراس صغارها واحداً إثر آخر .. حتى تشبع بطونها .. !!

فهل ترى من ذلك ، أن الأنوثة مماها الاقتراس والابتلاع ! وهل هناك علاقة بين هذه الفرائز ، وبين محاولة القضاء على شخصياتنا بابتلاع مبادئنا وهضم حقوقنا ، التي قد تكون خطوة في سبيل فئتنا .. ولو معنوياً .. ؟

قد يكون ذلك ، ولكن مما لا ريب فيه ، أن ذكور آدميين في نعمة يحسدون عليها دون غيرهم من المخلوقات ، وأكثر اطمئناناً في كنف إناثهم وبين أحضان زوجاتهم .

اللهم إلا تلك الشكايات الفردية من بعض الرجال ، « كالجئون » من العاملة ، و « وجع الرأس » من الثثرة و « تقصير العمر » من التصرفات أو « قضم الوسط » من المصاريف . وهذه كما ترى عوامل بسيطة تافهة تهون على الزمن ، مادعنا نحن في حامن وعند حسن تقديرهم ، وما دما تتمتع بالحياة وبأمن عن فئتنا .. بغنى أرواحنا ثم اقتراسنا .. !

بالنهدات ، وإذا غاب زلفاً من الليل كان التسكد إلى آخر الليل ، وإذا علما أنه كسل إنسان تروق له أتى بين الإناث عز عليهما أن يهوى قلبه من غير إذن ! وإذا شاء أن يتزوج شاركا في المقدمات وفلا يتم له بمشورتها زواج .. !

لست أعنى أن ذلك الذي ضربت له الأمثلة قاعدة في بيوتنا ، بيد أنني أزعم أنه قريب من القواعد والأصول حتى يكاد « البيت المصري » يصبح « بيتاً للطاعة » في كل الظروف ، نراه أطفالا ونعنه شباباً ونخفق فيه كباراً ..

هذا هو البيت الذي يدفعنا أحياناً إلى الفهوة والحالة أو يدفعنا إلى ما هو شر من الفهوات والحالات ، ويجعل حياتنا على شفا جرف لا تحتل عصاف الريح أو هبوب النسيم .. هذا هو بيتنا ، فإذا شئنا له علاجاً فأى نصيب نصيب « بيت الطاعة » فيه علاج ، والزمن كقيل بالطب لأعقد الأدوية

وبحث عن الرزق هنا وهناك شكت الوحدة والملل وملتت إليه أن يكون فقط « بيت الطاعة » ، وإذا لم تحظر النساء ذهباً أو فضة بعد ذلك حكمت معارك اللسان أو محاكم الشرع فيما بينهما من خلاف ؟! ويرى الزوج عشه أحياناً « بيتاً للطاعة » يجب على الزوجة أن تعيش فيه إلى أن تموت ، بالأسلوب الذي يراه وحده وبالطريقة التي يرسها وحده وليس للشريك الآخر رأى فيها قرر من رأى ، وكأنا في مطالع القرن الماضي لا يزال الرق موجوداً ويسع الإناث مباحاً ، فإذا ذكرت الزوجة لبعليها أن لها فيما يرى ويقرر حتى التعديل أو التهذيب أخرجت الأرض أفعالها خصاماً وحكمت معارك اللسان أو محاكم الشرع فيما بينهما من خلاف ؟!

انظر إلى هذا الشاب في « بيت الطاعة » إذا كان طالباً أو موظفاً مقبلاً مع أمه وأبيه ، فهو في « بيت الطاعة » كشيخاته الصغيرات ، لا يزال في نظر والديه صغيراً لم يكبر لصعباً ، حديثها معه عتاب ، وملاطفتهما له تأنيب ، ورأيها فيما يرى أمر ، إذا عاد بعد الأصيل استقبل

هو البيت الذي تعيش فيه ، صبية وعذارى أو شباباً وشباباً ..

البيت الذي تعيش فيه الآن بيت غير مقبول عندنا نحن أبناء هذا الجيل . لأنه لا يجاوب هذا الجيل في أى معنى من معاني الحياة ، وملائق الحكم فيه طرائق عتيقة بعضها موروث وبعضها متأثر عن النظرية السياسية في السنين عاملاً الماضية . هو أشبه « بيت الطاعة » في شريعة المسلمين ، وبيت الطاعة يحسد له سنداً من المنطق أو العقل ، وإن كنت أعلن أتى أول الساطعين على هذه المناطيق والعقول ، أما « بيت الطاعة » الذي تعيش فيه الآن فأمره لا يتصل بالشرع بل يتصل بالظلم ، الظلم الذي هو من شيم نفوسنا كلما جاز لنا أن نحكم أو يسند إلينا أمر من الأمور ..

انظر في كل بيت تجد هذه الحساء الصغيرة أسرع مما تكون إلى قبول أى طارق زوجاً لها مهما تكن هناك من فروق في السن أو العقيلة ، ذلك لأنها تريد أن تخرج من « بيت الطاعة » الذي ينافسها في الكتاب الذي تقرأه وفي السينما التي تشاهدها وفي المسرح الذي تشخص إليه وفي الأزياء التي تنقيها وفي الصديقات اللاتي يزرنها ، ويكاد ينافسها في حركات التهييب والزفير ويشاركها أحلامها في الليل ويقتلها في النهار ؟! إنها تقبل أى زوج يراه أهلها ولا تقيم وزناً لقلبها أو عقلها ، ولتعش مدى الحياة بلا قلب أو عقل ، فقد ذهب بعقلها وقلبها « بيت الطاعة » ، وكل بيت سواء مقبول وكل ضمير بعيد عنه هادئ سعيد !

انظر إلى معظم بيوتنا فقيرة زوجات نعات وأزواج نعات ، إما تحكم بينهم الفيرة أو يسوس أمرهم الطمع ، لتعسد الزوجة أحياناً أن زوجها في « بيت الطاعة » يجب أن يعطيها من الوقت وزجى إليها من الدلال ما يملك من وقت ودلال ، فإذا أراد لها السعادة

خادمتنا خربت!!

عندنا فلم نجد لها ، وأبنائنا زملاؤها أنها « طفت » لأن « الس » لم تشتت راديو جديداً ! ولأن « الس » تعانيتها كثيراً على استعمالها أدوات تجملها ! ولأن « الس » تلقت نظرها إلى فساتينها القصيرة التي تثير في خدم وبقالى الحى شتونا وشجوناً !

لقد تأثر بيتنا لذها بها ، لأنها مدبرة من بيت ، مقبلة إلى شارع ، حيث الفتنة والإغراء ، وهي في الحق تبث الفتنة والإغراء ، وقد قيل لنا إن الحكومة لا يعينها الخادومات إذا نزلن إلى الشارع ، وشوارعنا بحمد الله زاخرة بما ينش الحاطر « ويسط » القات ، ومن أهم وظائف الحكومات لإعاش خواطر الرعايا و « بسط » ذواتهم ! ترى لو اهتمت الحكومة بأدب الشارع أكانت خادمتنا تخرج إليه ؟ سؤال جوابه عسير ، وهو سؤال يتردد في جميع البيوت

لويز البريتورج...

استطاعت هذه الممثلة الحسنة أن ترق
طريقها بالرغم من جميع العقبات ، فهي
ملونة جسداً والمخرجون لا يرغبون
إلا في ذوات الحجم الصغير ، وأبوها
رجل غني من ملوك البترول
أمريكا وكان قد أدخلها الجامعة
على أن تكون فيها بعد صحتها
بيدة الصيت ، ولكنها لم
الجامعة مثلت وأبدعت في
مسرح الجامعة مع
روايات شكسبير ، و
سنة ١٩٤٢ انتقلت
من الجامعة إلى
هوليوود رأساً
حيث برز
نجمها في
السينما



... كيف تقضى يومها؟



وفي سنة ١٩٤٤ خرجت وراء البحار للترفيه عن الجنود الأمريكان .
ولوزير ألبرتون من هواة القبعات والروائح العطرية بالرغم من أنها لم
تشاهد مرة تلبس قبعة أو يحس أصدقاؤها
أنها معطرة !! ومن طباعها أنها تفضل الخروج
لك الشوارع إذا اشتد الضباب أو اتهمر المطر
وخللا الطريق من الناس .

وها هي ذي ، بالرغم من ثرائها الفاحش
وانشغالها بالسینما ، تبدو لنا « ست بيت » !!

هل رأيت ممثلاتنا هذا المثل ؟
هل في وسعهن أن يفدن منه ؟
لهن فادرات على ذلك لو أردن .



سورة من القرآن

للكر على ابراهيم

مكة بدروع من حديد إلى الصحراء هي وابنها وزوجها ، وأهلوا الرمال الساخنة عليهم وتركهم لحرارة الصحراء تكوى جسومهم ، فظاهر الرجلان بالكفر ليتقنا نفسيهما ، أما سمية فإنها صبرت على العذاب حتى قتلها أحد الكفار .

وقدمت المرأة خدمات جليلة للإسلام . يتجلى ذلك فيما يروى عن رقيقة بنت صبي ، حين كشفت المؤامرة التي دبرها الكفار لقتل الرسول فيل هجرته ، وأخبرته بأمرها ، فأنخذ حذره ونجا . كذلك عندما خرج النبي مع أبي بكر والتجأ إلى الغار ، كانت تقوم بختمتهما فتاة هي أسماء بنت أبي بكر ، كانت تسير في ظلة الليل ووحشته ، وحيدة في طريق قفر مخيف حتى تصل إلى الجبل ، حيث اختبأ الرسول وصديقه ، فتقدم إليهما الطعام وتوافيهما بالأخبار ، وتعرض في سبيل التستر عليهما إلى المخاطرة بحياتها .

وكان النساء في الإسلام يرافقن الرجال إلى الميدان فيخدمن الجند ، ويقمن بمواساة الجرحى ومداواة المرضى

رفع الإسلام من شأن المرأة وأسبغ عليها الكثير من نعمه : فسوى بينها وبين الرجل في الدنيا والآخرة ، ومنع وأد البنات ، وأعطاها حقاً في الميراث ، ونس على حسن معاملة الرجل لزوجته . وكان الرسول عليه السلام يقول دائماً « استوصوا بالنساء خيراً » ليس غريباً لذن ، وقد لاقت المرأة في ظل الإسلام كل هذه الرعاية ، أن تجاهد من أجل هذا الدين وتقوم في سبيل حمايته ونشره والدعاية له — بدور خطير خلده لها التاريخ .

كانت أول نفس بشرية آمنت برسالة محمد عليه السلام هي نفس امرأة ، نعى بها خديجة أم المؤمنين . وإن كانت خديجة هي الأولى في الإيمان فإنها لم تكن الوحيدة ، فقد آمن الكثيرات بالإسلام ، ومن أجله تفرغن عن أوطانهن مهاجرات إلى الحبشة أو إلى يثرب ، وفي سبيله تحملن التعذيب والمهوان ، وقابلن هذا الاضطهاد بالصبر والرضى ، حتى لقد كان النساء أثبت قلباً وأقوى جأشاً من الرجال ، فإن سمية بنت خياط أخرجها الكفار



[أم المؤمنين في « يوم الجمل » ...]

لكل من يجبن في مواطن يجب الرجال أن يظهروا فيها بما عرف من شجاعة وإقدام .

ولا يفوتنا في هذا الميدان أن نذكر بنت الأزور ، التي أسرت مرة هي وبعض النساء أثناء حرب المسلمين مع الروم ، غرست النساء على التضامن من الأسر ، ولما لم يكن معهن سلاح اقتلن أعمدة الخيام وأوتادها وجار بهن الروم ، تحت قيادة بنت الأزور إلى أن نجبن من الأسر . ويقال : هذه البطلة المحاربة أسر أخوها الحرب ، فتكرت في زى فارس وامتلأت جوادها مدججة بسلاحها واخترقت صفوف الأعداء ، وقتل منهم عدداً كبيراً ، معرضة بنفسها للموت . وكان المسلمون ومعهم سيد الله السلطان خالد بن الوليد يرقبونها بإعجاب ، معتقدين أنها رجل ،



[أسد على ...]

خرجت من المعركة ورعها يقطر ، فالتفوا حولها ، ولما عرفوا أنها فتاة اشتعلت حماسهم وتقدموا في شجاعة حتى فكوا أسر أخيها . وكثيراً ما قامت المرأة المسلمة بأدوار خطيرة في الحروب ، وساعدت فصاحتها وبلاغتها على الاضطلاع بتفاصيل الأدوار . فظالما أهاجت النفوس وأشعلت الثورات ، وهزت المنابر كل ذلك بضع كلمات . ولله در الزمخشري بنت عدي عندما ركبت جملها الأم وطلقت تحطّط يوم صفين ، وتما عيارتها الخالدة « ألا إن خضاب المرء الحناء ، وخضاب الرجل الدماء » . لم تقتصر المرأة المسلمة على ما أظنه

ومن النساء السلمات من تولين قيادة الجيوش المحاربة . فقد قادت عائشة أم المؤمنين حرباً ضد علي بن أبي طالب في الواقعة المعروفة باسم « يوم الجمل » ، وكانت عائشة في هودجها المصنوع تحمس الجند على القتال ، وتثير فيهم الشجاعة والنخوة . وبرزت غزاة في القتال ، فقد حاربت أقسى وأشد رجل في الدولة الأموية ، هو الحجاج ابن يوسف الثقفي ، وذلك بأربعين جندياً حاربوا في صفها . ومع أن جيشه كان حوالى الأربعة آلاف ، فإنها ألقت الرعب في قلبه ، حتى فر وعيره الشعراء بقولهم : « أسد على وفي الحروب نعام » ، فأصبح مثلاً



[سكينة بنت الحسين تجلس حكماً بين الشعراء]

وليس غريباً بعد هذا كله أن تصل
النساء في الإسلام إلى أسمى الدرجات :
فكن يقبضن أحياناً بأيديهن على الملك
ويدبرن شئونهن ، إما عن طريق مباشر
كشجرة الدر ، أو عن طريق الخليفة
كما كانت تفعل الخيزران في عهد ابنها
المهادي ، وزبيدة في عهد زوجها
هارون الرشيد .



الشادية الموهوبة « صباح » بطلّة فيلم « سر أبي »

من بسالة في الحروب ، بل تمسكت
بحرية الرأي ، ولها في ذلك مواقف
دونها التاريخ في سجل البطولة . فإن
البلقاء ، وهي من زعماء طائفة الخوارج
كانت تثير طائفتها ضد عبيد الله بن زياد
فأراد هذا الأمير قتلها ، وعرض عليها
بعض أصحابها الهرب ، فرفضت ذلك .
واستدعاها عبيد الله ، فذهبت إليه
أشجع ما تكون نفساً ، فأمر بتعذيبها
حتى ماتت .
ومن عرفن بحرية الرأي السيدة
أم الخير ، فقد قال لها معاوية بن أبي سفيان



[نائلة مقطعة الأصابع وهي تحمي زوجها عثمان بن عفان]

مرة : « إنك ما أردت إلا قتلى » .
فردت بكل شجاعة : « والله ما يسوءني
يا ابن هند أنت يجرى أمه ذلك » .
أما بكاره الهلالية فقد استدعاها معاوية
وكان في مجلسه بعض أصحابه من زعماء
المسلمين ، أمثال عمرو بن العاص
وصروان بن الحكم ، فظل كل من
هؤلاء يذكر بكاره بعداوتها لمعاوية ،
أما هي فلم ترد عليهم وإنما التفت إلى
الخليفة وقالت : « نبتني كلابك يا أمير
المؤمنين » .

وكان وفاء الزوجة لزوجها في
الإسلام مضرب الأمثال ، ولعل أروع
صورة لذلك هي نائلة زوجة عثمان
ابن عفان . فقد دخل الثامرون بسيفهم
على زوجها ، فألقت بنفسها عليه
لتصبيه من الموت ، إلا أن الفتلة
ضربوا عثمان ضربات أطارت أصابعها

بعد الزواج الأول ، ومنهن من قطعت
أغنيا أو هشمته أسناتها .
وكان للنساء ميدان واسع في الشعر
البليغ الرصين ، الذي يختلف عن شعر
الرجل في ابتعاده عن الغزل والمجون
والحمر والهجاء والمدح الرخيص ، كان
وجه ما عرفت به المرأة من عاطفة
صادقة ، وكان أروع ذلك الشعر في
الرثاء والوطنية . وتذكر من بين
شاعرات العرب ليسلى بنت طريف ،
وسودة بنت عمارة . بل أكثر من
ذلك كانت سكينة بنت الحسين تجلس
حكماً بين الشعراء ، تنقد قصائدهم
وتحلبها ، وتنبئهم على إجادتهم وتفضل
بعضهم على البعض الآخر ، وكان يجتمع
في مجلسها أعظم شعراء الإسلام مثل
جرير والفرزدق .



وقاية العيون من الصيف للكنوز الصغير عبود

تكلمنا في مرة سابقة عن طرق مكافحة اليرقان الصديدي في الأطفال عند الولادة، أما اليوم فنسلكم عن طرق مكافحته على العموم .

يكثر الذباب دائماً في أشهر الصيف وتشتد الحرارة فتكثر الأمراض وبالأخص أمراض العيون . وفي الحقيقة إنه لمن الصعوبة بمكان أن نحاول مكافحة اليرقان الصديدي ولا زالت الحالة الصحية في كثير من أحياء العاصمة متأخرة إلى هذا الحد البعيد ، ولذلك نجد أنه رغم كل جهد ومحاولة لاستطاع منع اليرقان لا عن إحمال من الوالدين ولكن لسوء الحالة الصحية في البلاد جميعاً .

وأول خطوة للوقاية هي منع الذباب سواء بإبادة القمامة أو وضع شبك على النوافذ أو رش المساحيق المختلفة في المنازل . ولأنني أعتقد أنه إذا قضينا على الذباب ضمناً عدم انتشار اليرقان بهذه النسبة المروعة .

وأظن أنه من المعلوم أن الأطفال تميل بطبيعتها إلى القذارة فيلبون في كل ما يقع تحت أيديهم ، ولذلك يجب على الأم العناية التامة بغسل العينين مرات متعددة في اليوم الواحد بالماء القاتر والصابون مع الاحتراس التام حتى لا يتسرب الصابون إلى اللثة فيلبها .

[البقية على صفحة ٦٩]

لتسنين في قفص الاتهام

للكنوز مصطفى الربواني

المضى أو قد تصاب الشعب أو الرئتان كنتيجة لغزو الجراثيم ، وبإيادك وسوء حظك إذا تصادف حدوث هذا إبان بروزك خلال السنة . الورد والرياحين على طول الطريق في أول الأمر عند ما تسود الظلمة والأنس بوجودك . والرعود والصواعق تنصب على رأسك عند ما تشتد الأزمة ، فيتموتك ظمناً بأنك أس البلاء ولولاك ما جرى ما جرى . فنشق الجيوب على مرأى منك وأنت صامت ، ونظلم الحدود على مسمع منك وأنت على أهم ساكت . أي أعصاب هذه التي تتمتع بها ، فتسمع كل هذا دون أن تصبح في وجههم قائلاً يا قوم لاني برىء مما ترمعون ؟

٤ — إذن ماذا لا تنطق بالحقيقة ورزقك على الذي لا ينسى أحداً ! لماذا لا تقول إذا كان هناك مبرر لانهي فاحضروا معي إلى قفس الاتهام عملية الحبس عند الأتني وإفراز ابن الذي عند المرضع ونحو شعر الرأس في الأطفال والبالغين وكلها ظواهر طبيعية في جسم الحي . لماذا ترشقوني بالسهم وتقدقوا على الآخرين الورد والريحان مع أتني لا أقل عنهم براءة في معدني ومظهري وباطني ، وليس مجرد وجودي أثناء مرض طاريء دليلاً على تلبس أو إجرام . ألا تحبش الأتني وهي مصابة بالتيفود ؟ ألا يندوس شعر الطفل وهو مريض بالدفتريا مثلاً ؟ المحايطة في دمك أيها الأدي . تحفص وترفع كما يشاء هواك ، وتعلم هذا وتقبل ذلك ، وقد يوردك الذي أقبلت عليه موارد الهلاك .

[البقية على صفحة ٧٠]



الإسهال الصيفي

للكنوز الربيع طراف

أو « كوليرا الأطفال » أو « التزلة المعوية الحادة التسممية » وكلها أسماء تطلق على نوع من أفسى أنواع أمراض الأطفال يمتاز بالقيء الشديد المصحوب بالإسهال الشديد وقد يصاحبه هبوط حاد وجفاف كثيراً ما يقضيان على حياة الطفل في أقل من ٢٤ ساعة .

وتكسح موجات هذا المرض الأطفال مع موجات الحر ولذلك سمي هذا المرض بالإسهال الصيفي ، فقد يحى يوم واحد شديد الحرارة فما يكاد يمضى حتى تمتلئ عيادات أطباء الأطفال بهؤلاء المرضى الصغار الساكنين وقد علا الشحوب وجوههم وغارت عيونهم وعلتها غشاوة .

والإسهال الصيفي مرض لم يصل الطب بعد إلى تحديد أسبابه على وجه التدقيق ولا على رسم علاج حاسم له بالرغم من كثرة البحوث والدراسات التي دارت حوله ، ولكن بعض الحقائق المعروفة حوله تلخص فيما يلي :

١ — أكثر ما يصاب به الأطفال بين سن الأربعة شهور إلى العام الأول من العمر .

٢ — أكثر انتشاراً بين الأطفال الذين يتغذون تغذية صناعية من الذين يتغذون من ثدى الأم . ففي مائة طفل مريض وجد أحد الباحثين أن أربعة منهم فقط كانوا يتناولون غذاءهم من

[البقية على صفحة ٦٩]

١ — وضوء في قفس الاتهام دون حراسة أو أغلال . فهو سقيم هزيل يرى أصابع الاتهام مصوبة نحوه فلا يملك إلا أن ينظر إلى السماء مستنجداً وهو يقول : رب لاني برىء مما هم إلى ينسبون ! تجازم بالجزاء الذي يستحقون ! لقد ضربوني ودوخوني وقالوا لاني سبب كل داء ، واعتماداً على هذا تجاهلوا الطب والدواء . حتى إذا وقعت الواقعة واشتد البلاء ، صاحوا وتعالى صراخهم في الهواء ، فائلين سنة ملعونة ليبتها ما كانت ولكن هكذا افقه شاء ! يجردون في انهاسي الغراء كل الغراء ، ويغفون وراءه جهل الأدياء .

٢ — مهلاً يا صاحبي فلاني أخذ يديك ! لقد ظنوك حصن الأمان فجروا إليك مكبرين مهللين . إنك لم تدع شيئاً ولم تحاول أن تتفرع من عالم الجراثيم قوة الفتك والمهلاك . إنك متواضع صامت لم تقل يوماً إن ملاك الموت اتخذ منك مساعداً وساعداً ، أو إنك سيطرت على عالم الجراثيم في حملة نهائية أو غارة ليلية وانتزعت بعض أساليبه في التسدوخ والتقتيل لتطبقها بطريقك الخاصة في غفلة من بني الإنسان . كلا ! إنك لم تقل هذا أبداً واثقة على ذلك شهيد !

٣ — لماذا لا تصبح في وجه متهميك قائلاً إنك حادث عرضي في طريق ملغم بالأشواك . تنمو وتزدهر في سكون لبرز أخيراً خلال السنة ، بينما حولك عالم كله صخب وضجيج ، وجسم إنسان بكل ما فيه من ملتويات ومنعرجات ومنحنيات ، ما أسهل ما يختل توازنه لأوهي سبب ، فيصاب الطفل حينئذ بالحى نتيجة عدوى جرثومية أو قد يضطرب منه الجهاز

هنا سيد روتين الجمال

■ لا شك أن الأسنان البيضاء تكسب ابتسامتك فتنة وإغراء . . فاعمدى إلى تنظيف أسنانك في الصباح والمساء ، ولا تدعى فضلات الطعام تعلق بثناياها .
أزليها حتى لا تجعل فك ذا رائحة كريهة منقرة .
للجمال روتين خاص اتبعه بدقة إن أردت أن تكونى ساحرة فاتنة .

■ لا شيء يحسن البشرة أكثر من نظافتها . اغسل وجهك يومياً بالماء الدافئ والصابون النقي ، واعمدى إلى إزالة ما يعلق بعنانه من أتربة بمشقة صغيرة ناعمة . . . واتطلي على ذلك بصبحين ذات بشرة ناعمة فاتنة .

■ إن ترك الفاذورات مخبئة وراء أظافرك يضر بصحتك ويفسد منظر يديك وجاها . . نظفي أظافرك يومياً بالترشاة والماء الساخن والصابون ، ولا تلمسى عليها الأكلادور إلا بعد التأكد من نظافتها .

■ وبعد جفاف الأكلادور . . امسحي أظافرك المصقولة بفرشاة مبطنة ناعمة . . فذلك يزيد في نعومتها ويكسبها بريقاً فناناً .



وهنا ينتهى روتين الجمال

■ ولا تدمى القشف يعلو يدبك بل اعمل لها مساجاً يومياً .. وادهنيهما باستمرار .
بكرام منقش يزيد في نعومتها .

■ لا شيء يهدى الأعصاب أكثر من النوم .. اذهبي إلى الفراش مبكرة وفي
مواعيد منتظمة . واحذري كل الحذر من المسهر .. فهو يتلف البصيرة ويضر بالصحة .

■ ولا يغوتك قبل النوم أن تمسح
شعرك بفرشاة خشنة .. فذلك يزيل
القصر ويحدد حبوة بصيلات الشعر
وينشطها .

■ ألتى بحسبك في الفراش ..
وتناولى كوباً من عصير الفاكهة
المنعش .. وقرأى بعض القصص
السلية إلى أن يداعب النوم
أجفانك .

الآن وقد انتهيت من
روتين جمالك .. نامى نوماً
هادئاً وسبغت الصباح
عن جمالك المشرق الوضاء



بشرتك... هل بها ثور؟

نظف ملايسك... المجوهرات

لاداعي للقلق والازعاج لأن الثور تبدو على وجه كل إنسان في دور الشباب، دور النمو والتكامل الجنسي. وظهورها على الوجه شيء طبيعي جداً وهو ناتج عن تطور في نظام الغدد التي تنتشر على وجه وسدر وتظهر كل إنسان... هذه الغدد تنشط في فترة الشباب وتغزر بغزارة المواد الدهنية التي تتجمع على مسام بشرة الوجه فتسدها وتكون مانسية بالثور... ولا تستطيع الفتاة أن تمنع ظهور الثور في وجهها، ولكن في استطاعتها أن تعمل على إزالتها واندثارها إن أخذت بنصائح وإرشادات بعض المختصات في مجال البشرة.

وتتلخص هذه النصائح في تنظيف البشرة جيداً بالماء الدافئ والصابون اللين حتى لا تتراكم المواد الدهنية على المسام. وفي استطاعة كل امرأة أن تدب المواد الدهنية المتجمدة على مسام وجهها لأن هي وضعت وجهها فوق إناء به ماء مغلي وواصلت على ذلك عدة أسابيع، لذا أن يغار الماء يتخلل المسام ويذيب بمرارته المواد الدهنية التي تعترض سبيله... وعلى الفتاة أن تتبع في وجباتها طعاماً خاصاً (رجيم) يساعد على إذابة المواد الزيتية والدهنية التي تمتصها الأنسجة... فإن توافرت المواد الدهنية والزيتية في تركيبها، فعليها ألا تتناول الأغذية الدسمة كالبيض واللبن والشوكولاتة والجنين والشطة والزبد... وعلى السيدة أن تتخير الأطعمة المغذية التي تكسب الجسم حيوية ومناعة وتعيد إلى البشرة نضارتها، مثل الخضراوات واللحوم المسلوقة والفواكه الطازجة وعصير الطماطم أو التفواكه.

لا يلبق بأية سيدة أن تترك ملايسها منسخة يعملوها العرق والأثرية... ولا بد من أن تعمل على تنظيفها من حين إلى آخر. ومن الواضح أن تنظيف الملايس يحتاج إلى فن ودراية... إذ تختلف طرقه وأساليبه باختلاف أصناف الأقمشة وأنواعها... وللي القراء بعض الإرشادات القيمة في هذا الباب.

الاصبرمير: اغسل القفطان جيداً ثم اقعبه مدة في ماء وملح حتى لا تختلط ألوانه ويفسد مظهره... عند شطفه ضعي قليلاً من الخل في الماء... ثم علقه في الظل وفي مكان فيسج حتى يجف بسرعة.

القفال: اغسل القفطان بماء دافئ وصابون... واشطفيه بعد ذلك بماء فيه قطران من الخل... ثم اعصره بخفة... واكويه وهو مندي...

الرائقيل: أحضري قطعة من القماش مبللة بالماء والصابون ثم اعصرها جيداً واشترعي في تنظيف الباتيل بتحريك يديك في اتجاه واحد وإذا ما أزيل ما عليها من وسخ... أعبدى تنظيفها بقطعة من القماش مبللة بالكؤول الخفيف ومرى عليها بيدك في خفة حتى لا تتمزق...

الساتان: لا تغسلها مطلقاً بالماء والصابون... بل يكفي تنظيفها بمحلول من الكؤول والماء بنسبة ٥٠٪... ولا بد من قلبها على الظهر عند كيها...

الحبرية البيضاء: اقعبيها في اللبن قبل غسلها... ثم نظفها جيداً بالماء الدافئ والصابون واحرصي على أن يكون محلول الزهرة مخففاً ومتجانساً...

الحبرية الملونة والسادة: لا تنقعها مطلقاً في الماء حتى لا تتحلل صباغتها... اغسلها مباشرة بالماء البارد والصابون واشطفيها بماء وملح واعصرها بخفة وانشرها في الظل.

الفانيل: اقعبيها جيداً في ماء دافئ به رغاوى الصابون وذلك لمدة خمس ساعات... اغسلها بعد ذلك بماء بارد... واعصرها بخفة حتى لا تفقد مظهرها وتنسخ.

التريكو: ضعي في الماء الدافئ قليلاً من مبشور صابون اللوكس... وضعي الملايس فيها بمجرد حدوث رغاوى... ولا تغسلها بيدك بل اكتفي بتغيير المياه من حين لآخر حتى يتم تنظيفها... ولا تنشرها كسائر الملايس بل اعمدي إلى فردها على منشفة جافة حتى تتخذ القورمة المطلوبة.

الصوفية: أزيلي ما بها من بقع بالبسرين... ثم نظفها بفرشاة جافة... اغسلها بماء دافئ وصابون ثم اشطفيها بماء فيه قليل من روح النشادر...

عرضت بعض رسومات المجوهرات الجديدة في أحد المعارض بلندن منذ بضعة أيام... وينظر أن تعرض المجوهرات نفسها في الأسواق قريباً جداً... واستخدمت جميع أنواع الأحجار الكريمة في العالم في وضع الرسومات الجديدة بما في ذلك الماس الذي جرى به من أفريقيا والياقوت من بورما والزمير من الهند وسيلان وأحجار عين الهر من أستراليا... وقد استخدم الذهب في صناعة هذه الخلى وعلى بالأحمر والأسفر والأخضر والفضي الأبيض كما استخدم معه البلاطين أيضاً...

وقد ركز الفنانون وواضعو رسومات المجوهرات من البريطانيين كل مهم لإنتاج مجوهرات جميلة، وعلى الأخص الأقراط والأساور والديايس... ومن بين العروض أيضاً رسم لسوار صنع من البلاطين ويحتوي على أكثر من ألف ماسة، ويقدر ثمنه ببضعة آلاف من الجنيهات وبعد أكثر العروض قيمة...

كما عرض أيضاً رسم لقرط وآخر لبروش يصنعان من البلاطين والذهب الأسفر والأحمر، ويخيلان بالياقوت والماس... ورسم «لطير الجنة» وهو عبارة عن طائر مصنوع من الذهب الفرمزي وريشه مرصع بالماس والياقوت والزمرد يقف على زهرة مصنوعة من الذهب وفي وسطها أحجار الياقوت...

هذه المجوهرات التي شرحنا قصتها وذكرنا بعض التفاصيل عنها كانت ولا تزال محط أنظار السيدات، ونحن نرجو أن نسمع فارتاثنا بثقلها...



عن أين تأتي الأطفال؟

للسيدة سمية نهي

ومما يساعد على توضيح هذه
المعضلة البشرية للطفل هو أن تتيح له
فرصة في المنزل أو في الحضانة ورياض
الأطفال لزراعة النباتات وتربية
الحيوانات الأليفة كالدواجن والأرانب
والقطط والكلاب، وتعلمه كيف يزرع
ويعني بالزراعة، وكيف يربى ماعز
الحيوانات ويختار لها غذاءها ويشاهد
كيفية توالدها ورعاية صغارها .
إن هذه الوسيلة تجلب له سروراً

ومرحلة فضوجه ، عندما يسأل
السؤال . فإذا سأل من أين أتيت
يا ماما ؟ نقول : كنت بذرة صغيرة في

الأم والأب وزهوها بالمولود الجديد .
فيتعجب ويتأمل ويتبها ويغلق ويتعجب
حتى تهديه فطرته إلى أن يسألنا : « من
أين تأتي الأطفال ؟ »

لعل ابنك أو أختك الصغيرة أو
أحد الأطفال المقربين إليك — لعلهم
سألوك « من أين تأتي الأطفال ؟ »
فماذا أجبت ؟

قد تقول بعض الأمهات : إن طفلي
لم يسأل هذا السؤال وفيه الحمد ، إنه
لا يفكر في هذه المسائل . وينبغي ألا
تطعن هؤلاء الأمهات والأرستين
عن هذه الحالة . فإن أغلبية الأطفال
الأصحاء الطبيعيين يسألون هذا السؤال
حوال الرابعة من العمر . وليس معنى
عدم سؤال الطفل هو عدم تفكيره
في هذه المسألة ، بل معناه أن وطأة
تفكيره وهو واجبه عن هذه الأمور
وخوفه من سؤالنا قد عقدت لسانه .

ولماذا يسأل الطفل هذا السؤال ؟
لأنها ليست نزع الاستطلاع العلمي
وحدها بل هي متميزة بدوافع
وجدانية أخرى خاصة بعلاقة الطفل
بوالديه . ويمكن تفسير هذه النقطة
ببساطة كالآتي : إن الطفل يحب أمه
وأباه كليهما حباً جماً ، كما أنه يشعر
بأنهما يحبان . ولكنه يلاحظ كذلك
أن بينهما علاقة محبة وثيقة لا يدرك

فما هو الأخرى بنا أن نعلمه ؟
هل نكذب عليه فنقول إننا عثرنا
عليه تحت شجرة ؟ لو فعلنا ذلك لضعفنا
ثقة الطفل فينا كمرشدين محبين له ،
ولأصبحنا في نظره منافقين كاذبين ،
ولأعطيناه مثلاً سيئاً في الصدق الذي
نعنه عليه .



عش دافئ داخل بطني ، وكنت
أغذيك حتى أصبحت قادراً على المشي
في هذا العالم فولدت .
جاء وتعهده فيه الليل إلى استكشاف
أسرار الطبيعة ، وتعرض أمامه الحقائق
في صورة جذابة بسيطة صادقة .

واردات جديدة

ملابس اوروزدي بالك عرافندي

حراير من ليون ومن مصانع اجنبية اخرى
هشكيلة وافرة من مختلف الالوان

فصيات فرنسية سريرة

Christoffe كريستوفل
Allenide القبيد
Ercuis لركويه
Deschamps ديشامب
Etc. الخ .

روائح فرنسية

Guerlain جران
Grenoville جرنوفيل
Lanvin لانفان
Bourjois بورجوا
Lanselle لانسيل
D'Orsay دورسي
Coty كوتي

تبعوا مصروضاتنا ببراءات محلاتنا

وفي صلاة العرصة السابعة لنا بشارع فؤاد الأول

وأخيراً هل نجيب أطفالنا إجابة
بسيطة صادقة نقية ؟ هذا بلا شك هو
واجبنا كمرشدين : أن نشرح للطفل
الحقيقة ببساطة مناسبة لعقليته

كنها . وهو يتقبلها تبعاً لعقليته .
لأننا نعرف أنه محروم منها ، وأنها —
بطريقة غامضة عجيبة — تنتج
الأطفال . ويستدل على ذلك من فرح

لكنه... تنظر لحياتك

لا تصدقني هذه الحرافات

هل تعرفين أسنانك على طيب
الأسنان مرة في السنة على الأقل ؟
هل تنظيفها من بقايا الأطعمة
المالعة بها مرة كل ستة أشهر ؟
هل لديك فرشاة ناشفة لترشين
بها شعرك ؟
هل تعرفين كيف تحافظين على
نعومته ولينه ؟
هل تعرفين كيف تحمينه من أضرار
الرياح والماء المالح والشمس ؟
هل أنت دائماً ممسطة الشعر على
ما يرام ؟
هل تعرفين كيف تحافظين على
رغاسه يديك بالرغم من أعمال المنزل ؟
هل تدلكين يديك كل مساء
بنوع من الكريم الجيد ؟
هل تضعين مادة دهنية على أطرافك
حتى لا تنصف ؟
هل تنظيف أطرافك جيداً من الجلد
الزائد ؟
هل تراوين التريينات التي تحفظ
جمال يديك ؟
هل تعتين بقدميك لكي لا يؤلماك ؟
هل في استطاعتك أن تختاري
الحذاء المريح بدلاً من الضيق الأنيق ؟
هل لون دهان أطرافك كلون أحمر
شفيتك ؟
هل تنزعين الوبر الزائد ؟
إذا كان شعرك قصيراً فهل تريلين
شعر رقبتك ؟
هل تعرفين كيف تختارين عطرک ؟
هل تعرفين كيف تغيرين لون
المساحيق التي تستعملينها لكي توافقي
لون فستانك ؟
هل تعقنين يودرتك كلما اقترب
فصل الصيف واسمرت معه بشرك ؟
هل تعرفين التسريحة التي تناسب
وجهك وتزيده جالاً ؟

هل تعرفين الألوان التي تناسبك ؟
هل تعرفين حاجيتك بشكل يبرز
جمال مطابعك ؟
هل لك شخصية ؟
هل تعلمين بالتدقيق لم ترسمين شفيتك
على شكل معين بدلاً من شكل آخر ؟
هل تستعملين إن شئت أن تجددى
من شكلك إذا غيرت تسريحتك ومطريقة
ترينك ؟
هل تعرفين كيف تبرزين محاسنك ؟
هل تعرفين كيف تحمليين من
عيوبك سحراً ؟
إذا أعجزك سؤال من هذه الأسئلة
فتحن على استعداد لإجابتك ...

الزواج المشترك

من العوائد الفجيعة في بلاد تيبث —
من بلاد الصين — أنه إذا كان إخوة في
بيت واحد فإن الأكبر منهم ينتخب امرأة
فيتزوجها فتكون مشاعاً بينه وبين
إخوته. وروت جريدة النيل عن إحدى
جرائد الهند أنه توجد عادة غريبة
جداً في مدينة « لاهيل » من ملحقات
« كاتكرة » من بلاد بنجاب الهند
وهي اشتراك أزواج متعددين في الزوجة
الواحدة فيعقد الرجل أو الرجال على
المرأة الواحدة في مجلس واحد وتعقد
بينهم الشروط على تخصيص اللبالي
والاستمتاع وحق القرية بصورة
مشروعة عندهم. وقد يتزوج المرأة
الأربعة والخمسة والستة رجال إلى أكثر
من ذلك. والعادة عندهم أن ينسب الولد
الذكر الأول لأكبر الأزواج سناً ومن
يليه لمن يليه، أما البنات فينسبن إلى
جميع الأزواج.

اتفق الناس — ولا أدري لماذا
اتفقوا — على أن يعتبروا رقم ١٣
تديراً بشراً مستطيراً، وقد برهنت الحوادث
على أن هذا الاعتقاد ما هو إلا محض
هراء. فقد ولد المؤلف الموسيقي الشهير
ريتشارد واجتر في سنة ١٨١٣ وعلى
الرغم من ذلك نال شهرة واسعة
وكتب اسمه في سجل الموسيقيين
الحالدين.

وقد انتخب الرئيس ولسن في
الثالث عشر من شهر يناير ليرأس
جمهورية الولايات المتحدة ونالت بلاده
على يديه خيراً عظيماً. وإن الأمثلة
أمامنا كثيرة لدحض هذه المعتقدات
التي لا توجد إلا في عقول أعفد أنها
غير طبيعية.

والآن هل أنت من هؤلاء ؟ طبعاً
لا... ولكن هذا لا يكفي. نحن
نريد منك أن تكوني رسولاً لدى
صديقاتك اللواتي يؤمن بهذه الحرافات
فتحاولي ما استطعت معهن حتى يقلعن
عن هذه العادة القبيحة.

وقد رأيت « بنت النيل » لجورد
التسليّة وقطع الوقت أن تقدم لغاراتها
بعضاً من هذه الحرافات مرتبة بحسب
موضوعها.

الحب

إذا شئت أن تكوني معبودة زوجك
غذّي كويماً من الماء وانظري باسم زوجك
سبع عشرة مرة ثم ناوليه الكوب
لبشره. كرري هذه العملية خمس
مرات إذا أردت لنفسك نجاحاً على
طول الخط. ولكن حذار أن يعلم
زوجك بهذا السر.

— لا تلهي إلى ميعاد غرامي
والسباء ممطرة. فالطير يحب الدموع !
— إذا وجدت ملقنين في قنجان

واحد أو في صحن واحد فهذا يشير
بزواج قريب.
— لا تدعي صديقتك تلبس خاتماً
أهداه إليك صديقك فقد تفقدن حبه.
النقود
— العنكبوت يحلب الحظ. فإذا
سقط عنكبوت من السقف يشير بإثرب
قريب.

— إذا شئت أن تصبى مثرية
فاظفري إلى قطعة من الفضة في يدك
البسرى على ضوء القمر قبل أن
يتكامل على أن تكرري هذه العملية
مدة ثلاث ليال لسل كل قر جديد.
— كثرة النمل في المنزل تبشر
بثروة مقبلة.

— إذا ارتفعت الجفن الأيسر
عند رجل فهذا ينذر بالحسارة في
اللعب. أما إذا كان الجفن الأيمن
فهو يشير المكسب. وعكس هذا
المعتقد صحيح عند المرأة.

في المنزل

— لماذا جرحت أصبعك بإبرة
فلسوف تفوزين بقبلة.
— إذا انصكت عقدة حزامك
فهذا دليل على أن حبيبك يفكر فيك.
— سقوط المقص يشير بتغير.
— كسر الإبرة أثناء خياطة
فستان يدل على أن صاحبتها ستلبسه
إلى أن يبل.

المكسب

— سقوط المحبرة تنذر بشرب
مستطير.
— رسم بعض الحروف بحركة
أوتوماتيكية على ورقة يحلب النحس.
— كسر رصاصة قلم ثلاث مرات
متابعة تنذر شجار.
— تمزيق ورقة من دفتر أو من
كتاب بدون انبياها ينذر بهوم لا أول
لها ولا آخر.

أشياء...

أنت سيده بيت من غير شك ، ولكن
هناك أشياء يعفك منها « السباك والسكركى
والنجار » ولستهم يتقاضون منك مبالغ
أنت فى حاجة إليها لنفسك ولولدك
ولزوجك ، فراجعى معنا هذه الصور
وقولى لنا رأيك ...



إذا سدت بالوعة حوض الغسيل
استعملى يورات الصوديوم فى الحوض والماسورة



إذا أردت عمل ثقب فى السقف
اتبعى الرسم المنشور أمامك .



إذا سالت الحنفية

أقلى المحبس ثم فكى صامولة الحنفية بفتح
إنجليزى . انزعى الجلدة وضعى جلدة جديدة .



لنزع الطلاء من على الأثاث

يجوز استعمال الصنفرة مباشرة أو المادة التى
يستعملها « الأستورجى » أولاً .



إذا أردت تغيير عجلة كرسى

انزعى العجلة بالكاشة . أما إذا كان الكرسى
من المعدن فضعى العجلة الجديدة بدون السكاشة .



إذا قعدت النظارة شكلها

ضعيها فى ماء ساخن لتلين ثم اضغطى بلطف
على الأجزاء المكسرة لتعدى إليها شكلها الأصلى .



لسد الشقوق التى تظهر فى الأثاث

سدى الشقوق بشمع العسل مع صبغه إذا
كان الأثاث داكناً ثم اجعم الشقوق بالشمع .



لتنظيف أحواض الغسيل والبالوعات

اغسليها بمحلول كلورور البوتاسيوم المخفف
أو بمحلول الصابون .

... ست بيت

ولا شك أن رأيك يتفق معنا في أن « ست البيت » من تستطيع أن تسيطر على كل ما في البيت وخاصة وقت الشدة ، فعودى نفسك على ألا تلجئ للغير ومعك « بنت النيل » ...



إذا كانت نافذتك تتعبك عند إقفالها
أبردى الجزء العاكس قليلاً .



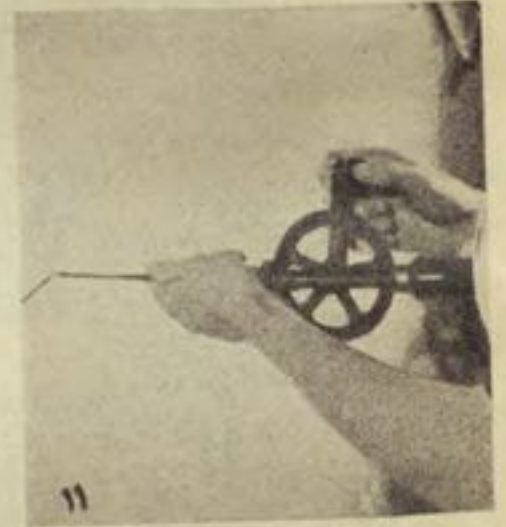
إذا ما اعترى مفاتيحك الصدأ
انقعها في مزيج من البترول والزيت .



إذا كان الباب لا يقفل بسهولة
شحمى القفل أو أبردى فتحة اللسان .



إذا كان الدرج لا ينزلق بسهولة
ادعكي أجزاء الدرج بقطعة من الصابون .



لتنشيت مسبار في الحائط
استعملى النقابة الخاصة كما هو موضح في الرسم



لوضع قضيب من الخشب في دولاب اللباس
أعدى مسدين . اتقي الأول ثقب مستديراً
وحزى الثانى لیسند الطرف الآخر من القضيب .



إذا انفصل سلاح السكين عن مقبضه
٤٥٠ جراماً من الصمغ و ١٤٠ من مسحوق
الكبريت و ١٠٠ من الرمل . املائي جوة المقبض
بالمزيج .



إذا كانت أنبوبة الماء (الماسورة) تسيل
اشترى مستيكة وسخنها قليلاً . أقلل محبس
الماء وانشق الأنبوبة ثم ضعي المستيكة على الثقب .
اتركى المستيكة تحبب قفا فتحة المحبس .

بولونيات في لبنان

لمراسلتنا :

تأكد نبأ وصول ١٢ ألف فتاة بولونية الى لبنان وقد تفرقن في أكثر القرى الكبيرة ، وهن يملكن جمالا لا مثيل له وأكثرهن من ذوات الشعر الأشقر والعيون الزرقاء . وقد أتيت بقصد الزواج في لبنان وسوريا ولدى كل فتاة مبلغ أربعة آلاف ليرة سورية تقدمها بائة (دومة) للفتى الذي تعجب به على أن يكون حائزاً للفرص الآتية :
١ - أن يكون موظفاً في الدوائر الحكومية أو مالكا .

٢ - أن يتقن إحدى اللغتين الإنكليزية أو الفرنسية .

٣ - أن يكون جنتلماً ولطيف المعشر .

وتم الفصول البسدية بالفصلية البولونية ببيروت .

هذا وأكد لي أحد أصدقائي البولونيين بأن الاثني عشرة ألف فتاة لسن سوى دفعة أولى وأن هناك ألوفاً كثيرة في طريقها الى سوريا ولبنان وسيأتين باسم مساعدة متكوي الحرب وأكد لي بعض الشباب السوريين بأنهم على استعداد لاستقبال الضيفات الكريمات !

وقد كان لهذا النبأ ضجة كبيرة في الأوساط النسائية لأن هؤلاء البولونيات سيأخذن زهرة شباب البلاد

غسل البرص

الصابون الجيد نادر وغالي الثمن . ولكي لا تدوب قطعة الصابون بسرعة ادعكي يديك بها وهي جافة ثم باليهما بالماء الساخن وأغسلهما جيداً . نظفي أطرافك بفرشة خشنة . اشطفي يديك بالماء ثم نشفيهما بقمصة جافة بحيث لا تتركى أى أثر للماء . ذلكيهما بعد ذلك بقطعة من الجليسرين . وإذا كانت أطرافك تنقص بسرعة ادعنيها بصيغة اليود فهي تقويها وتعيدها الى حالتها الطبيعية .

متفرقات

رسومات المجانين

أقام الرسام شواريز في مستشفى سانت آن ثمانية عشر شهراً من عهد الاحتلال الألماني واستطاع في خلالها أن يدرس الأمراض العقلية عن كثب . وفي رأيه أنه لا يوجد أى فرق بين الفنان الطبيعي الذي يتكرر والمريض بعقله الذي يخرج عملاً .

وقد نظم هذا الرسام معرضاً لرسومات المجانين . وإن الزائر لنذهله الزخارف الدقيقة بالألوان الساطعة والناظر التمثيلية التي رسمها رجل اختل شعوره . وهناك رسومات تمثل الحقيقة لشاب من نزلاء مستشفى المجانين توفي في الثلاثين من عمره ، منها وجه لامرأة أحبط بثلاثة أطفال بال مايو .

أكاديمية النبيذ

في ١٢ مايو المقبل ستكون في فرنسا أكاديمية جديدة لم تكن موجودة من قبل وهي أكاديمية النبيذ

في ضواحي باريس على أن تمنح كراس مجانية لتقانات العمال في المنطقة الباريسية .

لوزال باريس مرآة الزور

كلما قلت الأشياء التي تصنعها فرنسا زاد اهتمامها بتحسينها . فعلى أثر تحرير البلاد الفرنسية بعد سنى الضغط والإكراه برزت الابتكارات التي يتمثل فيها الذوق الباريسي .

القبعات الفسوية في باريس

عادت الباريسيات الى لبس القبعات بعد أن امتنعن عن لبسها مدة طويلة . ولكن القبعات الجديدة واسعة الحجم .

مدينة النساء

يوجد في أمريكا مدينة تسمى دكتور مجموع سكانها ألف وخمسمائة نس قد ناب فيها النساء عن الرجال في جميع الأعمال ، فرييس بلديتها وأعضاء مجلسها وجميع مأموري حكومتها نسوة ، والأغرب من ذلك أن راهب الكنيسة وجميع من فيها من الشمامسة نساء ، فإذا ملكت في تلك المدينة ترى المحافل العمومية كلها نسوة تطيب برؤيتها النشوة ، أما الرجال فإن وظيفتهم خدمة الأطفال وتدير المنزل .

مدينة بلا نساء

توجد مدينة في إقليم منغوليا الصينية المجاورة لسيبريا يقال لها موتكن جميع أهلها رجال فلا يوجد بينهم امرأة واحدة ولا يسمح للسيدات الصينيات أن يخطين الحدود إليها .

باريس المركز الموسيقي

في فصل الصيف .

اشتدت الأزمة المادية بالموسيقى الفرنسية منذ بعض الزمن فالضرائب والرسوم الختلفة التي فرضت على الحوفاة الموسيقية أدت الى تخفيض نشاط الموسيقى الباريسية تخفيضاً شديداً .

وقد عرض اثنان من أعضاء البلدية على المجلس البلدى مشروعاً بمنح مساعدات كبيرة لأربع جمعيات موسيقية وجوفين للموسيقى الخفيفة . والفرنسيون يقومون بمجهودات كبيرة لإذاعة الموسيقى الفرنسية وخاصة في تنظيم الحفلات

وسيمقد أول اجتماع لها في « يوم » وهي المركز الرئيسي لأنواع النبيذ . وستمنح هذه الأكاديمية في كل عام جائزة أدبية عبارة عن مائتي زجاجة من أحسن نبيذ بوجوني . ويجدر أن نذكر أن ثمن الزجاجة الواحدة ستائة فرنك !!

أول دار للسبحا في العالم

في قبو مقهى من مقاهي باريس وفي الثامن والعشرين من شهر ديسمبر سنة ١٨٩٥ عرض الإخوة لومبير أول فيلم سينمائي في العالم .

وقد شملت حفلة العرض الأولى فليمن إخباريين يسجل الأول وصول قطار الى إحدى المحطات ويصور الثاني خروج عمال أحد المصانع . وكان من ضمن ما حواه البرنامج فيلمان مضحكان عن الحياة العائلية عنوان أولهما « حبور الطفل » وعنوان الثاني « صيد السمك الأحمر » وعرض في آخر الأمر فيلم كوميدى طويل اسمه « عامل الرش » وهي قصة ألت خصيصاً لتتنل على الشاشة ولذا كانت الأولى من نوعها .

وكان الفيلم الواحد مثقوفاً على عدة بكرات يستغرق عرض كل منها دقيقتين ثم تركب مكانها بكرة أخرى وهكذا . وبلغ دخل هذه الحفلة الأولى ٣٥ فرنكا فقط . وكان عدد الحاضرين أو قل الذين دفعهم فضولهم الى حضور هذا العرض العجيب ٣٥ باريسياً ضحى كل واحد منهم بفرنك في سبيل لرضا غريزة حب الاستطلاع المتأصلة فيهم ونحبهم قد خرجوا نادمين على ما فعلوا .

الزواج في الصين

من غرائب عاداتهم أن يعقدوا خطبة الزواج بدون أن يرى العروسان بعضهما فإذا تم العقد عمد أهل العروس فزبنوها بأحسن الزينة ثم يضعونها في « بحفة » ويقل عليها الباب ثم يحملها رجال الى ظاهر البلد ومعها بعض أهلها فينقلون مع الزوج هناك فيسلم أحد أهلها مفتاح الحفة الى زوجها فيفتح عليها الباب ويراها فإذا أعجبهت ألبها خاتمه ولا ردها لقومها .

الرجال يرون في «البنات»...؟!!

بادرة من الجبل أو الاضطراب
لاغراء وفنتة.... وهي التي يحسدك
عليها كل السيدات اللاتي غطين
وجوههن بالسحوق.

إياك وصباغة الشعر... إياك
وتخفيف الأظافر بلون أحمر يكون
صارخاً في جمرة... إياك وتظليل
الجفون... إياك وتقويس الحواجب
بالقلم بعد انتزاع شعرها بالمלקاط... فإن
فعلت فقدت إلى الأبد ذلك السحر
الشارد الخاطف الذي يومض كالبرق
فريد البصر خاشعاً، الذي سرعان ما
يفر فهو لا يدوم مريلاً.

دعي لغيرك تلك الأحذية الغريبة
ذات الكعوب الحشوية العالية والتي
يطلق عليها بحق اسم «دبابنة» فهي قبيحة
النظر متفرفة، وهل تليق الدبابات
بالحناوات؟... تخفي كل ما يغشى
اتجاهات الزى التي تجاوز القصد،
ونزوات «المودة» التي تسرف وتشتط.
هذا يا آتسى ما ينبغي أن تفعله كل
فتاة لا زالت في مقتبل الشباب وتود أن
تصبح في أحد الأيام سيدة راقية، رفيعة
الحس، مرهفة الذوق.

لماذا زعم القادر السامي

وكم تعش العين حين تفارق منظر الوجه
المتعب المكسود رغم ما عليه من تزويق
لتجلى طلعة بحياك الموفق الفخز الرطيب.
واعلم جيداً أن المرأة الجميلة أو التي
يقال إنها جميلة، لا تكون حقاً جميلة
إذا كانت تلبى للصناعة مهما قل شأنها
وخطئ أثرها... وأن كل الأدهنة
والأصباغ لا تعطىها أبداً ذلك المحمل
الناعم الحريري، ذلك الأديم الرائق
الصافي الذي لكن في سن العشرين.
سوف تقولين: «ماذا... حتى ولا
قليل من البودرة؟»... انظري...
انظري أكثر ما يبيع لك الزمن...
فإن لوجهك أجل «بودرة» ممكنة وهي
التي يضيئها عليه النور والضوء، ويزهى
لونها الهواء والشمس، وتجعل منها أى

السيدات اللاتي مضت بهن السن وأصبح
الزمن عدواً هن. فإذا كانت السيدة
بعد الثلاثين تحس بأن نضارة وجهها
بدأت تذهب وتفيض، وأن لونه أخذ
يشعب ويسهم، وأن الفؤون في سبيل
الظهور، فينبغي لها أن تلبى للدهان
والمسحوق تعالج بهما الأمر وتعوض
النقص.



ولست أعجب لأمر أكثر من
عجبى لفتاة كانت الطبيعة سخية معها
لجأت عليها بكل معاني الحسن:
بالنضرة والبهجة والوسامة والقسامة،
وهي مع ذلك تطلخ وجهها بمختلف
الأدهنة والمساحيق فإذا به وقد زالت
نضرتها، وتغيرت بهجته، وخذ نوره،
وذهبت روعته....

فأذ أردت أيتها الفتاة أن تصل إلى
سر الجمال فاعلمي أن أول السبل إليه
هو أن تبقى كما أنت: العيون بلا كحل
والشفاه بلا أحمر والحدود بدون غطاء
من المسحوق. ولأنه لا يوجد شيء
مطلقاً يمكن أن يزيد من سقاء عيونك
وحلاوتها، ولا عذوبة شفاهكهن
وطراوتها، ولا سناء خدودكهن
ونضارتها، كطبيعة شبابكهن وما يفيض
به عليكن من رقة وملاحة... آه لو
تعلين أى ساحر عجب هو ذلك
الشباب!... دعبه إذن يعمل...
وثنى أنه يعرف ماذا يعمل... وهو
لا يطالبك إلا بأث تسكوني بسيطة
المظهر... آه لو تعلين كم يستريح النظر

كانت الليلة عيداً لدى صاحبة الدار
ففي مثلها قدمت إلى هذا العالم. كان
المدعوون في أبواب مختلفة وكل ثوب
مفاجأة تختبرها صاحبته لهذه الليلة،
تجعل به النساء وتصرع الرجال...
وكان يوجد بين الرجال من هم ذوو مال
أو جاء عريس، ومن هم في السلطان
أو أهل زلى عند السلطان وكان منهم
من يفتش عن شريكات في الحياة.

وتلاقت النظرات وإذا بصاحبة الدار
تخف لاستقبال قادمة جديدة، كانت
قد اتصلت بها واستأذنتها في اصطحاب
ابنتها وكانتا توأمتين في سن الثامنة
عشرة وقد وصلتا من الريف. ودخل
الثلاثة وأخذن مكانهن... وكانت تلك
هي المفاجأة... مفاجأة لمن؟...
للجميع...

كان نجاح السهرة تاماً، ولكن
عماد هذا النجاح لم يكن البهرج
والزخرف الذي افنت في إبرازه تلك
السيدات المتألمات... ولا الأثواب
الجميلة التي كانت تبالغ في إظهار مفاتي
أجسادهن... ولا الحلى البراقة التي
كانت تغطى ألباس من تقع أظفارهم
عليهن... ولكنه كان فيما أنفسته
الفتاتان الصغيرتان الرقيتان على الحفلة
من سحر وما أسبغت عليهما من بصر...
كان في مظهرهن البسيط الساذج الفاتن
في غير صنعة ولا تكلف... كان في
عذوبة سنهن وبشاشتهن... كان في
سمرة الجبل التي كانت تكسو ذنبك
الوجهين المشرقين اللذين لم يعرفا بعد
الأدهنة والمساحيق.... وأخيراً كان
في جمالهن ودلالهن لأنهن كن يجملن
ما هن من جمال ودلال.

وفي الواقع إن الفتاة في سن الثامنة
عشرة أو العشرين لها سحر لا يدانيه
سحر إذا هي حافظت على مظهر شبابها
ولأنه لما يدعو للأسف حقاً أن هذه
الحقيقة تغيب عن الكثير من الفتيات،
فيفسدن كل شيء بمحاولتهن تقليد

عزيز بولس
لهورد القصور الملكية



المتعهد الوحيد لاجهزة
راديو • اكو • EKCO
الشهيرة موديلات ١٩٤٦
وافخم الات البيانو من
اعظم الماركات العالمية

الادارة: ٧٣ شارع ابراهيم باشا
٥٦١١٤ } تليفون
٥٦١١٥ }
٤٣٧٧٩ }
٥٦١١٦ }
الفرع: ٣٠ شارع عبد الله باشا
٥٦١١٦ }
الألكسندرية: ٢٥ شارع فراد الأول ٢٢٣٠٥ }

لَا تَدَخِّنِي

احفظي بسبابك

وقد قام الدكتور «ماكيتلي» يبحث في هولندا حيث ينتشر التدخين أكثر من أية مملكة أوروبية أخرى.. فوجد أن نسبة الموتى من سرطان المعدة ضعفت في بلاد الإنجليز.. وهي الأمة التالية لهولندا في غرامها بالتدخين.

وأنتك ياسيدتي، بعد هذا الحديث الطويل.. قد آمنت أن السجارة لا تستحق منك أن توضع بين شفتيك الجميلتين... ولذا هي جذيرة بأن تستحق بقدميك... وأن تقلى حالاً عن هذه العادة الضارة القبيحة.

ولذلك سيعطيك طرق تعينك على هذا:

(١) الإرادة.

(٢) إحلال عادة أخرى مكان التدخين.. كوضع قطع الخلوى في علبه الجاير نفسها.. وأخذ واحدة منها كلما عاودتك الرغبة إلى التدخين.

(٣) انقطعي عن الطعام لمدة يومين لا تأكلى خلالها غير فاكهة الموسم بكثرة في الوجبات الثلاث؛ واشربي كميات وفيرة من الماء.

(٤) اتركي المائدة قبل أن تشبعي لأن الإكثار من الطعام يدفعك إلى التدخين.

(٥) اغسلي لسانك بالفرشاة أثناء تنظيف أسنانك.

(٦) استعملي مضغطة بمحلول تترات الفضة بـ ١٠٠ جزء من مائة يومياً، فإن ذلك يجعل طعم الدخان كريهاً لا يطاق.

(٧) باشري تمرينات النفس العميق في مسرى هواء عليل، لمدة خمس دقائق كلما أحسست الرغبة في التدخين.

فتجني ياسيدتي التدخين باتباعك هدى الإرشادات.. واعلمي أنه خيفة وأن الله سبحانه وتعالى قال في كتابه الحكيم «وحرمت عليكم الخبائث».

وصوني ياسيدتي جمالك من أن تعبت به أنفاس لظافة من تبغ.. هي تهدم صحتك.. وتحرق مالك.

والخوصة، والدوخة وفقدان الشهية، والهستيريا، والتهابات الفم، والحنجرة، واللثة؛ وزيد من سرعة الاغغالات النفسية العاضبة، وبسبب التهابات القصبة الهوائية، والشعب.. وقد ينجم عنه نزيف دموي عند المعاصين بأمراس في الرئة، كما أن المدخنات سريعات الشعور بالتعب.

ومعظم قرح المعدة، وكذلك قرح الرئة، ترجع أسبابها إلى التدخين.. ثم إن الدكتور جراي الطبيب العالمي الاختصاصي في أمراض السرطان، قد وجد أن ٩٦٪ من حالات سرطان الشفة، واللسان، والحنقي، التي مرت به، كانت من بين مدمني التدخين.

وقد اكتشف الدكتوران «مول» و«فلين» أن التدخين ينقص من إفراز البين والرين، مما يسبب عدم هضم المواد الزلالية.. وهذا هو السبب في أن النجفة إذا أقلعت عن التدخين تزيد إلى وزنها بضعة كيلوجرامات.

كأن بالشیطان قد هتف بالمرأة يوماً أن التدخين يظهر من مظاهر الجمال.. وأن السجارة بين أناملها فيها فتنة.. وفيها إغراء.. فتعودت التدخين.. ولبثت إليه كإداة تكمل به جمالها.. والجمال رسالة المرأة وهي تدأب بشق الوسائل لتحقيق رسالتها في الوجود.. ولكنها نسيت أن التدخين معول يهدم الجمال.

وأود ياسيدتي أن تيقني أن التجاعيد التي تلس قسبات وجهك الملبح وأنت في ميعة الصبا يرجع السبب فيها إلى التدخين. وأن استقرار أسنانك — وهي آلي جمالك — وتوسيعها، وأمراساً أخرى كثيرة، هي نتيجة للسموم التي تهديها إليك السجارة.. وليست هذه السموم قليلاً عددها.. فهي تسعة عشر سمياً.. ومن بينها «القفورفورال» الذي لم يكتشف له العلم الحديث إلى الآن تريافاً.

وبسبب التهابات المستمرة الناجمة عن امتصاص هذه السموم تحدث تغيرات مرضية واستعالات متنوعة في أنسجة الجسم.. وفي غده الإفرازية.. ثم تصلب في شرايين.. ويتبع ذلك مضاعفة القلب لجهوده حتى يستطيع أن يدفع الدم إلى هذه الشرايين المتصلبة.. مما يسبب عنه سرعة النبض، والخفقان القلبي، الذي تصابين به ياسيدتي عندما تدمنين التدخين. وليس قلبك وحده هدفاً لسهام التدخين الفتالة الطائشة.. ولذا الكبد، والكلى، والمعدة، والرئة، والأعصاب، والبصر، والأسنان، كلها من ضحاياها أيضاً.

والتدخين كثيراً ما يسبب ذبحة صدرية تظهر عند المدخنات ما بين سن الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين.. كما يسبب أيضاً الإمساك، والصداع،

بنك النيل

شمنها حمة قروش

شركها بالفطر المصري في ليلة

في الأقطار النصفية ٨٠

في الخارج ١٣٠

لاعدادات بغير ملابح الادارة

المفاداة لاردر سورنر والتمنر

دراد: اساع ابن قليب

اقصر النيل، القاهرة

تلفون ٥٨٤٦٣ - ٢٩٦٦٨

تسطين أن تظهرى غضة الشباب مشرفة الحيا إن اعتنيت بحمال بصرك ونضارتها وعمدت إلى تدليكها بالكرعات المنعشة التي تجعلها فاتنة ناعمة وتزيل ما بها من حب وتجاعيد..

والى السيدات أحدث الطرق لعمل مساج للوجه..

١ — اجلسي أمام مرآة كبيرة واجعل كوعيك ترتكزان على منضدة عالية حتى تلتسا وجهك وأنت معتدلة الرأس.

٢ — خذى قدرأ من الكوك كرم المنعش ووزعيه على سائر تقاطيع وجهك دون أن تغفل رقبك.

٣ — حركي يديك من أسفل الذقن إلى أعلى وكرري ذلك عدة مرات حتى تجذب هذه العضلات المترخية.

٤ — قد تعالو التجاعيد خديك إن لم ترعيهما بالمساج.. حركي أطراف أصابعك من جانبي الأنف إلى مستوى العينين على هيئة نصف دائرة.. كرري ذلك خمس مرات.

٥ — وعينك لإزالة التجاعيد المتركمة حول جفنتك إن عمدت إلى عمل مساج من أسفلهما إلى طرفي الحاجبين.. ثم كرري ذلك خمس مرات.

٦ — ولا تدعى التجاعيد تعالو جبينك.. حاولي لإزالتها بعمل مساج يومي بتحريك أصابعك من أسفل إلى أعلى مكررة ذلك عشر مرات.

٧ — وأنتك هذا محتاج إلى تدليك.. أمسكي بين أصبعيك.. واضغطي عليه عدة مرات في فترات متتابعة ثم حركي أصبعيك من أسفل إلى أعلى عشرين مرة..

٨ — ولا تنسى ذقنك فإنها في حاجة إلى تدليك مناسب بحركة دائرية.

سلطة الجمال

« سلطة الجمال » تحتوي على جزر وخس وخيار ... وخوخ وموز وبرتقال إلى غير ذلك من الفاكهة والخضروات التي تقيد البشرة وتحسنها ... وقبل وضع هذه السلطة على وجهك عليك بعمل مكدمات ساخنة عليه حتى تفتح مسام بشرتك ويسرى بين ثناياها العصير القيد للعش .. وإلى الفراء طريقة عمل سلطة الجمال :

(١) للجزر تأثير فعال على البشرة .. جهزي حلقات دائرية وصفقها على وجهك في تناسق وانتظام وانتظري مدة $\frac{1}{2}$ ساعة حتى يتغلغل عصيره مسام بشرتك .. واظبي على ذلك أسبوعاً تحصل على نتائج باهرة .

(٢) وللخيار تأثير سحري على البشرة . ولكنها يقطع من الحيار ثم أعدى فطاعات طويلة منه وصفقها فوق بشرتك على النحو المين بالرسم .. واظبي على ذلك يوماً تتحسن بشرتك تحسناً ملموساً .
(٣) والليمون يزيل ما يبشرتك من دهن وزيتون .. أعدى حلقات من الليمون ثم صفقها على وجهك في تناسق وتناسق ، وذلك لمدة ربع ساعة .

(٤) كآهن في مسلق ولكنها تكاليف الجمال .. !!



هل ذاك الرئس البصري قدير؟

الطفولة المرحية

ليس هناك أجمل من الطفولة في مرحها ولهوها .. وها هي ذي عدسة « بنت النيل » تصحب الطفولة في عبثها البريء وتسجل تلك المناظر الطريفة ...



لأنه يحتضنها .. ويود أن تحتل يدها الصغيران ثقلاً . وهي تعلم العصفان .

ديموقراطية تتجلى في أعظم مظاهرها . فهم جميعاً سواء لا فرق بين عظيم أو حقير



لأن يلهو دون صديقه .. وها هو ذا يدعوها إلى اللعب معه

طفلات يتناجيان في صفو ووثاق وقد شغلتهما حديثهما الشجي عن كل ما حولهما



لقد أسلم لحواء القيادة . ترى هل تخرجه من جنته مرة أخرى ١٩

لأنه يداعبها في برائة ويدعوها إلى الاقتراب منه .

هل يسجل عقلك ما تراه عينك ؟
هاك فرصة نتيجها لك كي تحتفي ذاكرتك البصرية . ضعي لنفسك درجة على كل إجابة صحيحة . فإذا كان مجموع درجاتك ١٢ فأكثر كانت ملاحظتك دقيقة وإذا نلت من ١٢ إلى ٩ درجات كنت متوسطة الملاحظة . أما إذا كانت درجاتك أقل من ذلك فيجب عليك أن توجهي عنايتك إلى ذاكرتك البصرية فتقوياً ما استطعت بواسطة التمرين .
١ - هل يفرق الأعمى (الأشول) شعره إلى اليمين أو إلى اليسار ؟
٢ - هل الأرقام المدونة على قرص التليفون عربية أو أجنبية ؟
٣ - هل يلبس الأستاذ إبراهيم عبد القادر المازني نظارة ؟
٤ - هل تبدأين بإدخال يدك بالكلم الأيمن أو الأيسر ؟
٥ - هل للكلاب أربعة أو خمسة أصابع ؟

٦ - على كم ميدان يمر ترام رقم ١٠ ؟
٧ - ما لون تذكرة السكة الحديد بالدرجة الثانية ؟
٨ - أسير القطار في مصر على اليمين أم على الشمال ؟
٩ - كم سن للشوكة ؟
١٠ - هل تمثال فينوس مقطوع الذراع الأيمن أو الأيسر ؟
١١ - هل توجد أرقام صفحات مجلة بنت النيل في أعلى الصفحة أو في أسفلها ؟
١٢ - إلى أي جهة ينظر تمثال نهضة مصر ؟
١٣ - هل ينظر الولد اليساري في «الكوتشينة» إلى اليمين أو إلى اليسار ؟
١٤ - ما لون طابع البريد فئة المليم الواحد ؟
١٥ - تمثال من المنسوب في ميدان الحديو لإسماعيل ؟
[الإجابة الصحيحة على صفحة ٥٢]



أذناك



١ — إذا كانت الأذن مفرطية
ومتصلقة طرفها الأسفل بالخد .. دل
ذلك على العقل والأتزان .. وصاحبها
متفائل .. طيب القلب ..



٢ — وإذا كان الطرف الأسفل
للأذن مستديراً ومتصلاً عن الخد .. دل
ذلك على منطق سليم وتفكير قويم
وصاحبها لا تقهره الأحداث ..



٣ — وإذا كان طرف الأذن
سميكاً ومدلى .. دل ذلك على نفس غير
متيقظة .. وصاحبها رجل عنيد ..



٤ — وأما إذا كان طرف الأذن
النفلى رقيقاً وصغيراً في الحجم .. دل
على رقة الشعور والإحساس وصاحبها
رجل خجول هباب ..

عالمجي لعب قدميك

إذا تعبت قدمك من السير الطويل فعلاج هذا التعب سهل ميسور :
١ — ضع قدميك في ماء ساخن به إصبع نقط من صبغة اليود .
٢ — تمددى وضعي قدميك على حدة بحيث تكون القدمان أعلى من الرأس .
ولذا لم يفتك هذا العلاج بالفائدة المرجوة فعليك بتدليك قدميك على النحو الآتي :



ليكن تدليك وجه القدم ابتداءً بالأصابع لتنظيم الدورة الدموية . يدلك بعد ذلك بطن القدم .



يمسك الكعب بإحدى اليدين ويسند بطن القدم براحة اليد الأخرى . تدفع أصابع
القدمين في اتجاه الكاحل . تكرر هذه العملية عدة مرات .



نفس الحركة ولكنّها معكوسة . تدفع أصابع القدمين في اتجاه الكعب . توضع
راحة اليد على طرف القدم . ثم يضغط لتخفيفه . وتكرر هذه العملية عدة مرات .

اعدلى في مسيك



١ — أرجل وسيقان ...
تفاوتت في رشاقها بتفاوت أوضاعها
وانحماها ... فاحرصي دائماً على أن
تكون سيقانك في موضع فائق جذاب .



٢ — لا تمشي وركبتك متباعدتان
اجعليهما متلاصقتين دون إفراط .



٣ — لا تمشي وقدمك متباعدتان
اجعليهما متلاصقتين من الحلف ومفتوحتين
قليلاً من الأمام .



٤ — ولا تسرعي في خطاك ..
امشي في تودة وأتزان وتجنبي الخطوات
الواسعة ...

حوائط الحريم

١. تركيب الصوف على الابرتين .

اسكن الابرتين في طنايريك . واعقد الحبل على
الجهة غزوة على الدبرة اليسرى ثم اغزى الدبرة
اليمنى من الامام الى الخلف ودعها تجاز الغزوة
المعقودة . ثم اسكن بالسباية فتلة الصوف ولصقها
على طرف الدبرة اليمنى ثم دعى طرف الدبرة بجناز الغزوة
المعقودة من الخلف الى الامام حاملا معه الغزوة
الجديدة . ثم انقل الغزوة الجديدة الى الدبرة اليسرى
فيكون لديك الآن غزوتان ثم كرر هذه العملية حتى
يتنج لديك العدد اللازم من الغزوة ..

تعبه بطواني على أربعة ابر او شغل الذكر الدار ..

٢. بعد ان تقس عدد الغزوة الى اربعة اقسام عني لثمن
الاول من الغزوة في الدبرة الاولى ولثمن الثاني من
الغزوة في الدبرة الثانية . ولثمن الثالث في الدبرة الثالثة
والثمن الرابع في الدبرة الرابعة . استغل غزوة الدبرة
الاولى بالدبرة الرابعة كي تقطع الغزوة ثم استغل بابرة

خامسة على شكل دائرة بحيث تكون الدائرة ممتدة على كل الغزوة المعادة
على الدبرة السابقة . استغل لهذا النوع من الشغل حذاء مديرة الطريقة

الغزوة المعدلة

٣. الآن لديك العدد المطلوب من الغزوة وما عليك الا ان
تبقي في عمل الجرس او الجاك . اغزى الدبرة اليمنى
من الامام الى الخلف في الغزوة المعدة للشغل والموجودة
على الدبرة اليسرى . ثم لقي فتلة الصوف الموجودة
ظهور شغل على طرف الدبرة محركة اياها من الخلف الى الامام
ودعى طرف الدبرة اليمنى باعليها من الصوف بجناز الغزوة
التي على الدبرة اليسرى ثم صلبه على غزوة جديدة معدلة
كررى ذلك الى ان تنتهي من الشغل ..

الغزوة المقالوب

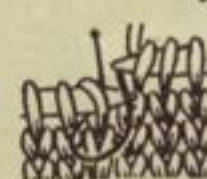
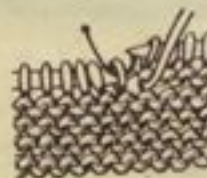
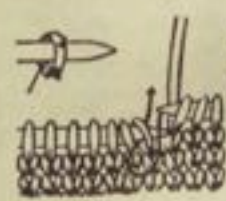
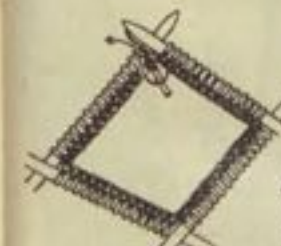
٤. اصبع شغل على الظهر . واما لك غزوة مقالوبه ..
اغزى الدبرة اليمنى من الخلف الى الامام في الغزوة المعدة
للشغل والموجودة على الدبرة اليسرى ثم لقي فتلة الصوف
الموجودة على عدلة الشغل على طرف الدبرة محركة اياها من
الخلف الى الامام . ودعى طرف الدبرة اليمنى باعليها من الصوف
تجناز الغزوة التي على الدبرة اليسرى ثم صلبه على غزوة
جديدة مقالوبه .. كررى ذلك الى ان تنتهي من الشغل ..

سلة الغزوة المعدلة

٥. اغزى الدبرة اليمنى من الامام في الغزوة المطلوب سلتها والموضوعة
على الدبرة اليسرى ثم صلبه على الغزوة المسلوكة على الدبرة اليمنى ..

سلة الغزوة المقالوب

٦. اغزى الدبرة اليمنى من الخلف الى الامام في الغزوة المطلوب
سلتها والموضوعة على الدبرة اليسرى ثم صلبه على الغزوة
المسلوكة على الدبرة اليمنى ..



قفل التريكو

٧. وإذا أردت أن تقفل الفرز بعد الانتهاء من عمل الجرس أو الحاكبة فاعليك إلا أن تستغل غزرتين متساويتين بالعدل . وإذا أردت وقد أصبحت الفرز تيه على الدبرة اليمنى . أخفى الأولى على الثانية لكي يصير غزرة واحدة . ثم استغل غزرة ثالثة بالعدل وأخفى الثانية على الثالثة حتى يصير غزرة واحدة . وكرري ذلك إلى أن ينهي السطر ...

تزييد غزرة عدل

٨. بعد غزرة مشغولة معتدلة . صرري خيط الصوف من الخلف إلى الأمام لتضعه أمام الدبرة اليمنى ...

تزييد غزرتين بالعدل

٩. بعد غزرة مشغولة معتدلة . للزيادة الأولى صرري خيط الصوف من الخلف إلى الأمام لكي تضعه أمام الدبرة اليمنى . للزيادة الثانية . لفي فتلة الصوف من الخلف إلى الأمام على الدبرة اليمنى ...

تنقيص غزرة واحدة

١٠. اسأقي غزرة على الدبرة اليمنى .. استغل الفرز التالية واقفل الفرز المسلوكة على الفرز المشغولة ...

تنقيص عدد الفرز

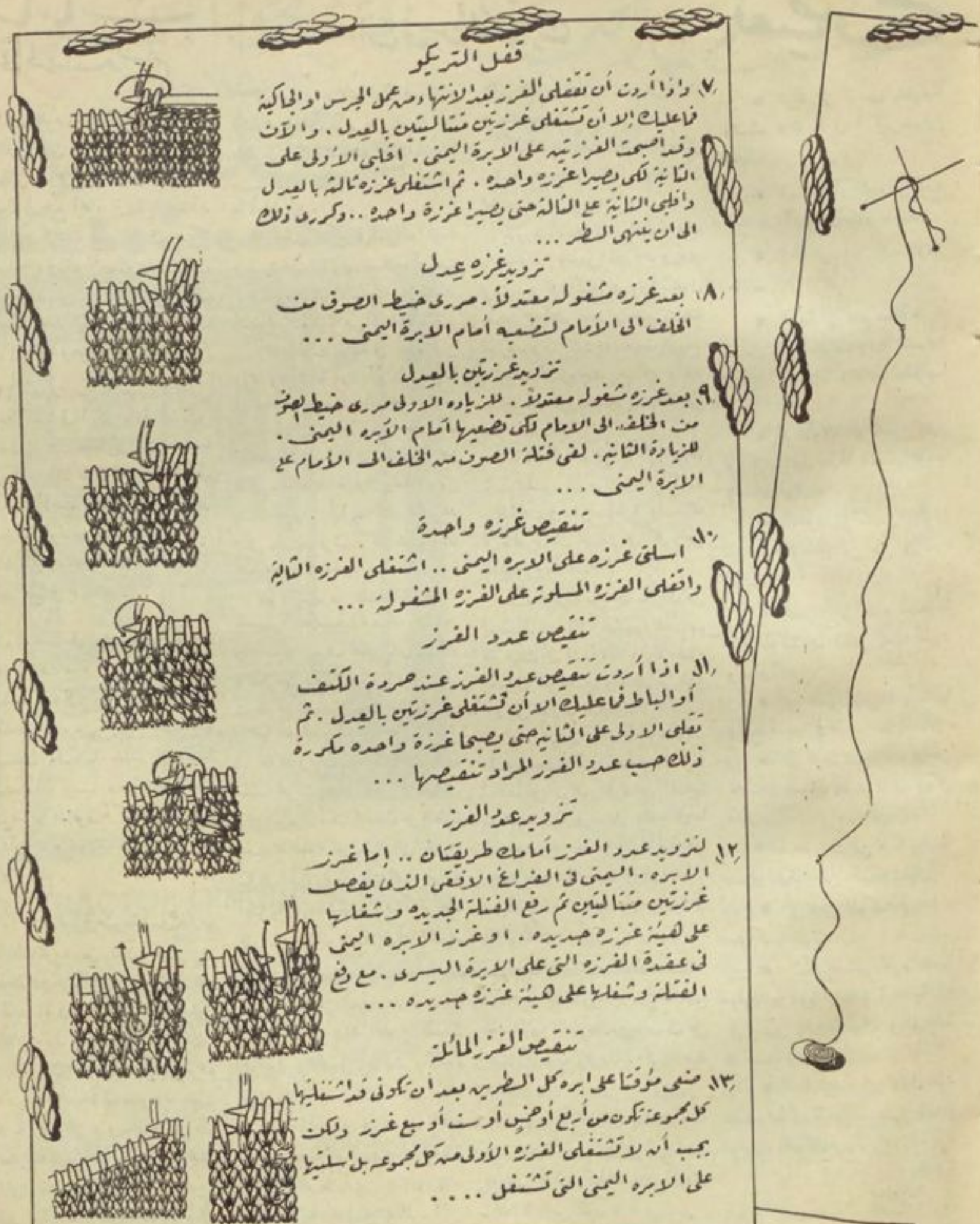
١١. إذا أردت تنقيص عدد الفرز عند صدارة اللتف أو الباط فاعليك إلا أن تستغل غزرتين بالعدل . ثم تقاي الأولى على الثانية حتى يصير غزرة واحدة مكررة ذلك حسب عدد الفرز المراد تنقيصها ...

تزييد عدد الفرز

١٢. لتزييد عدد الفرز أمامك طريقتان .. إما غزرة الدبرة . اليمنى في الفراغ الواقع الذي يفصل غزرتين متساويتين ثم رفع الفتلة الجديدة وشغلها على هيئة غزرة جديدة . أو غزرة الدبرة اليمنى في عقدة الفرز التي على الدبرة اليسرى . مع رفع الفتلة وشغلها على هيئة غزرة جديدة ...

تنقيص الفرز المائلة

١٣. منى مؤقتا على ابرة كل السطرية بعد أن تكون قد استغلها كل مجموعة تكون من أربع أو خمس أو ست أو سبع غزرة ولكن يجب أنه لا تستغل الفرز الأولى من كل مجموعة بل اسلمها على الدبرة اليمنى التي تستغل ...



نسائيات في الحرب والسلام

أنت في سن العشرين

تفطني

(١) ستقوم إحدى النساء البريطانيات الثلاثي ينتقلن بين أرجاء العالم طول حياتهن ، وهي مسز روس سكوت ، بجولة في جميع أنحاء بريطانيا بعد أن عينت سكرتيرة لقسم القنادق بفرقة السياحة ، وذلك لإحصاء عدد القنادق الصالحة للسكن . وتقول إنها تنتظر وصول عدد كبير من رجال الأعمال إلى بريطانيا وهؤلاء يجب لمواؤم .

(٢) أحدثت مس مارجوري لورانس رجة كبيرة في أكبر قاعة للموسيقى بلندن إذ غنت قطعة أوربرت بمصاحبة أوركسترا الإذاعة البريطانية في إحدى الليالي وأذيعت الحلقة بالراديو . وهي أسترالية المولد معروفة في دور الأوبرا في باريس ونيويورك ، وهذه أول مرة تظهر فيها في بريطانيا .

وقد غنت في واشنطن أيضاً ، وقد أصيبت هذه الفتاة بالكساح عندما كانت في نيويورك في سنة ١٩٤١ وأقعدتها ذلك عن محاولة عملها لمدة سنتين ولكنها بدأت تغني ثانية مستخدمة كرسياً متحركاً ووجدت أن صوتها قد قوى أكثر من ذي قبل فبدأت تقوم بجولات تغني فيها في جميع أنحاء العالم .

(٣) بدأ العمل في مزرعة ليدى هارت دايك بالقرب من لندن حيث تربي دودة القز ولكن لن يبدأ في إنتاج الحرير إلا في السنة القادمة وقد أصابت القنابل منزل ليدى هارت دايك ثلاث مرات خلال الحرب . وفي بداية الحرب كانت هذه السيدة تستخدم ٥٤ حجرة لتربية دود القز ، ويساعدها في هذا العمل ١٥ مساعداً وكثير من عمال المناوبة الذين يشتغلون بجمع ورق التوت الذي تعيش عليه دودة القز . ومن

إن مستوى حياتك النهائي قد كل ، فأنت تعرفين الآن حق المعرفة ماذا تنتظرين من الحياة وتعلمين أنك إذا ساعدتك الظروف ستصلين إلى ما تأملين فيه .

لقد أملت التفكير في شئونك الخاصة وجابهت هذه الشئون بنفسك وأصبحت آراؤك ومبادئك الأساسية من صنعك أنت وليست مقولة عن السنة الآخرين . ربما كنت زوجة في هذه السن وربما وهبك الله أولاداً وأسبغ عليك في حياتك الزوجية سعادة وهناء ، أو لعلك ما زلت تعملين ، وفي هذه الحالة لا شك أن العمل الذي تباشرينه هو الذي وقع عليه اختيارك وصادف من نفسك هوى . أما إذا كان عملك قد فرض عليك فرضاً فلا شك أنك تجدينه خيراً لإجادة .

لقد انتهت من تلك الاختبارات القاسية الخاصة بالقبعات والشعر والثياب والتصرف أمام الناس . أنت لا تكرهين التغيير أحياناً ، ولكن على شرط أن يكون ضمن الحدود التي رسمتها لنفسك .

ها قد وصلت إلى الاتزان الذي طالما تحرقت شوقاً للحصول عليه في سن العشرين ، فتبأك تدل على النظرة الهادئة العاقلة الرزينة التي تنتظرين بها إلى الحياة ولو أن تلك القبة الغريبة الجنونية التي تغلفينها من وقت لآخر تدل على أنك ما زلت قادرة على أن تظهرى

حرر دود فر ليدى هارت دايك صنعت أثواب حفلة التتويج للملكة إليزابيث والأميرة إليزابيث والأميرة مارجريت .

وقد عادت ليدى هارت إلى إنجلترا من قبرص أخيراً وكتبت تقريراً لوزارة الخارجية البريطانية عن إمكان إنشاء مزرعة لتربية دودة القز هناك .

يظهر اللعوب الطروب عند ما يكون مزاجك معتدلاً . ولكنك ما زلت تعلمين وسائل سياسة زوجك وأولادك وبيتك أو عملك .

يزورك أصدقاؤك لما يلحظونه فيك من خفة الدم وحسن الحديث ، ويبدى الرجال ميلاً كبيراً لمهادتك دون أن يحول بخاطرهم أنك تنتظرين منهم كلمات المازلة . وإذا كنت قد سعدت بالزواج فلا شك أن زوجك يحبك وأنت تبذلين قصارى جهدك للمحافظة على هذا الحب .

أما إذا كنت لم تفوزي بالزواج بعد فأنت تعلمين أن هناك زيجات كثيرة موفقة تمت في سن متأخرة ولكنك لا تنتظرين أن تجدى في كل رجل تقابليه زوجاً محتملاً .

لقد اخترت من بين معارفك من تصطفينهم لك خلافاً تحبينهم وتقديرينهم لقد فهمت أن عدداً قليلاً من الأصدقاء الحقيقيين هو خير وأجدى من عدد كبير من المعارف الطبعين .

لست ممن يرتبون أمام مصاعب الحياة في هذه الأيام وقد عازمت عزماً أكيداً على أن تحمي الحياة التي اتخذتها لنفسك ، بأذلة في سبيل ذلك كل ما تستطيعين بذله ، مقتنعة بأن الأشياء التي حولك عرضة للتغيير والتبديل .

لك بلا شك دور هام ستلعبينه في مستقبل الأيام .

(٤) من بين الأزياء البريطانية ملابس بعد الظهور المصنوعة من الصوف على شكل مربعات وهي ذات ألوان جميلة وجذابة .

(٥) تزين الجاكيتات الجديدة المعروضة في بيوت الأزياء بلندن بألوان تتناسب مع لون القماش وكذلك تزين الأزرار والبطانة بنفس اللون .

■ المرأة التي ترتدى بغطاء وتسير محتالة به في أكبر شوارع العاصمة .

■ السيدة أو الفتاة التي تمضغ اللبان في مآثم أو في مكان عام .

■ المثقفة التي تؤمن بالسر وتقيم حفلات الزار !

■ السيدة التي تفتح حديثاً طويلاً مع جارتها من النافذة وقت القيلولة فتزعج الجيران وتقلقهم بصوتها الرخيم !

■ أم الأولاد التي تمدت القمار وتهمل شؤون منزلها فتخسر تقودها وأخلاق أولادها .

■ العجوز التي تلبس الألوان الزاهية وتعاشر من هن في سن حفيداتها .

■ السمراء التي تصبغ شعرها بماء الأوكسجين فيظهر بعضه أسود وبعضه أشقر .

■ التي تقضم أطرافها بأسنانها وتضع أصبعها في فمها .

■ التي تحيط نفسها بشلة من الشبان المعجبين وتزهو بذلك في كل مكان .

■ سيدة البيت التي لا حديث لها سوى الشكوى من الخدم وغباباتهم .

■ التي تلبس السوكيت على حذاء ذي كعب عال .

■ السكرعة التي تحرم نفسها وأولادها وزوجها ما م في حاجة إليه في سبيل لإقامة الدعوات والحفلات للأصدقاء والحلان .

■ الفتاة الصغيرة التي تحاول تقليد الكبريات في لبسهن وزينتهن فتفشل وتصبح أضحوكة الجميع .

فلسفة من الحب..

للكثر محمد كامل الخولي بك

مدير قسم الزراعة العقلية

لست ممن يعتقدون بأن الحب يورث الجنون .. فلن تزلزل أركان العقل ما لم تسكن جبهاته مصدعة من بادي الأمر .. ولن يصاب الإنسان بالجنون ما لم تتلو نفسه وسريره على نوع من الشذوذ ..

ولعل من أخطر الصدمات العاطفية تلك التي ينجم عنها ثورات نفسية وصراع عاطفي عنيف .. وقد يؤدي ذلك إلى غليان نفسي واعتجار في هيكل العقل والتفكير .. وقد يفقد الإنسان هدوءه واتزانه ويصاب بهياج عصبي شديد .. ولكن يسلم الإنسان من تلك الثورة النفسية لا بد من أن يضع التردد جانباً ويتخذ بقدر الإمكان قراراً نهائياً في كل مشكلة تعترضه حتى لا يقع فريسة للعوامل المتضاربة والأشعالات المتضادة ..

والقتل في الحب هو أحد عوامل هذا الصراع العاطفي .. إذ كثيراً ما يعيش الإنسان في عالم الخيال والمثل .. وكثيراً ما يضيع حياته في بناء قصور الأمنى والآمال .. ولكن لن يمضي وقت قصير حتى يزاح هذا السار البراق فتجلى له الحقيقة المرة وتصدمه وعورتها .. وقد ينتابه اليأس والقنوط الذي قد يستفعل أمره فيحدث ما لمسه بالشلل الباطني في الإنسان .. ولهذا كان علينا أن نعد أنفسنا لمواجهة الحقيقة بما فيها من فشل ونجاح .. فذلك الإعداد النفسي وخاصة إذا ماساحبه روح المرح والقكاهة يخفف من وقع الصدمة على النفس ويعين الإنسان على تحطى تلك الأزمة الحادة بسلام ..

ومن يشد الهدوء والاستقرار

النفس يدرج نفسه على تذوق الحياة بحلوها ومرها .. فالحياة زاهرة بالأفراح والأحزان .. وتلك الصعاب التي تعترض الإنسان هي الملح الذي بدونه لا يشعر الإنسان ببهجة الحياة وحلاوتها .. فليعد كل إنسان نفسه لاجتياز السهل الوعر .. ولتذوق الحلو المر (Bitter sweet) لاني الحب فقط ولكن في الحياة .. في العمل .. في الجهاد .. إن أراد أن ينعم بالهدوء والاستقرار النفسي .. وليعلم الشباب بأن الراحة وهدوء البال لا تتحقق إلا بتحقيق التوافق والتراضي بين جانبي العاطفة أو الشهوات .. وجانب الروح في الإنسان .. فمن يطلق لنفسه الجراح وينغمس في الشهوات والمسلات .. يسقه تيار الحب الجارف إلى الندم والحسرة .. ومن يبالغ في كبت ميوله ورغباته .. حطمت تلك الرغبات أسوار العقل وذهبت بالإنسان إلى الحبل والجنون .. إن التوافق بين هاتين القوتين هو أساس كل هدوء واستقرار نفسي .. فليحرص كل إنسان على حفظ التوازن بينهما في كل أعماله وتصرفاته ..

إن الحب قد يكون قوة هادئة ومعلمة .. للعقل والأعصاب .. ولكنه قد يستحيل إلى قوة محركة متجعة إذا امتزجت عاطفته الملتهبة للتأججة بشيء من الروية والتفكير ومواجهة الواقع ..

لست تحقق الانتظار...

شلاجات

كلفينية

Kelvinator



THE TRACTOR & ENGINEERING Co.
S. A. E.

الشركة المصرية للمحاربي والهندسة
منضمها إليها

موصيري كورسيل وشركاهم

مهندسون ومقاولون

بمبنى الهندسة ١١٢٣

بمبنى الهندسة ١١٢٣

تليفون « بنت النيل » : ٥٨٤٦٣ و ٤٩٦٦٨





५०













7145

VIRGINIA GIB













حب حقيقي

قصه عربية

سعدت ببطء السلم الرخامي العريض المؤدى إلى فصول الكبار وعندما وصلت إلى الدهليز جلست على أحد المقاعد وانتظرت . . . كان ذلك في مدرستي التي خرجت فيها منذ سنة وحصلت على شهادة إتمام الدراسة الثانوية ، ولكن مع هذا لم أكن السنين السعيدة التي قضيتها فيها عندما أمارنها بحياتي الآن وقد أصبحت رتيبة منتظمة تبعث على الملل .

وبينما أنا مسترسلة في هذه الذكريات إذ دق ناقوس المدرسة فذهبت إلى الملعب لأتظار خروج البنات . وكانت الحديقة واسعة الأرجاء أضفت عليها أشعة الشمس خيوطها الذهبية فبدأ منظرها رائعاً . خرجت البنات وما لبثت أن أحطن في من كل جهة لسانني عن حياتي الجديدة وهل هي أحسن من حياة التلميذة . . . وبعد أن أجبت على أسئلتهم الكثيرة انتقلت إلى قسم الحضانة في المدرسة وهناك وجدت معلمتي الآنسة جان واقفة بين الأطفال تلاحظهم أثناء لعبهم . اتجهت إليها تواء وعانقتها عناقاً طويلاً مهتة لإهانة بعيد ميلادها .

نعم . لقد كنت أحب هذه البدة حباً شديداً فقد كانت غاية في الطيبة ، ولكنها كانت تعمة إذ فقدت زوجها الذي كانت تعبه وتبعمه بعد سنة ولدها ثمرة ذلك الحب . على أنني ما من مرة سمعتها ترى طفلها العاثر أو رأيها مكتبة خلال السنوات التي قامت على تربيته فيها في غيبة والدتي مع أخي المريض .

لقد نظرتي طفل بين سائر

الأطفال عمره خمس سنوات ارتسمت على وجهه علامات الكآبة والحزن . فالت معلمته عنه فأجابني : « إنه لطفل تعس اسمه فرد تيلور » . أشرفت إليه بمحبة لكي يقترب مني ففعل ووضع يده الصغيرة في يدي . أجلبته على ركبتي وأخذت الأملح لأملأه . كان صوته واضحاً رقيقاً فتعادتنا قليلاً ولما ألفتني تحمراً وطبع على خدي قبلة رقيقة كانت بمثابة عهد الحب والصداقة بيننا مدى الحياة .

فلما تهيأت للعودة قال لي فرد وهو يبيك : « لا . لا تتركيني هكذا وحيداً » فأنحيت عليه وقبلته مرة أخرى بعد أن وعدته برؤيته قريباً . كان الجو بارداً وكانت السماء ملبدة بالغيوم عند ما خرجت من منزلي في اليوم التالي متجهة نحو المدرسة . فقد طلبت مني « جان » باترون فستان شتوي . وكنت أرجو أن أصل قبل معاد القصة حتى لا أقابل التلميذات فأرغم على البقاء معهن .

فالت جان ولكني لاحظت أنها مكتبة ولما سألتها عن السبب أخذتني جانباً ومهمت في أدنى بأن والدتها فرد قد توفيت . . . صغقت لدى سماعي هذا النيا الحزين . فقد تخيلت أمّاً قاضلة تحنو على ولدها وتحبب عليه ، ولكن لشد ما كانت دهشتي حينما سمعت جان تقول : « هذا من حسن حظ الطفل . فقد كانت تهمله ولا تلفت إليه مطلقاً . وأنا لا أعرف إلى الآن السبب الذي دفع فرانكلين تيلور إلى الزواج بتلك المثيرة للأمريكية . فقد كان هذا الزواج غير موفق منذ بدايته وعيشاً

حاول الزوج أن يرد زوجته إلى رشدها ولكن بدون جدوى . فقد كانت طائشة تحب السفر وكثيراً ما كانت تترك زوجها ومثلها وتقوم برحلات بعيدة مع أسدقائها . ولم يكن للزوج إلا مطلقه يسليه في وحدته فأحبه حباً يقرب من العادة . وأمس خرجت الزوجة المنكودة الحظ في غيبة زوجها وولدها في رحلة مع بعض الإخوان في سيارة انقلبت بهم فقصت المشعوسة نجبتها . وحزن عليها زوجها حزناً شديداً إذ كان يحبها على الرغم من سلوكها الشائن . أما فرد فهو يعيش الآن عندي . فوالده لا يعرف أحداً غريباً يعني بانه .

نظرت إلى الولد ونجاة شعرت بأنني في عالم آخر . لقد تلتشى كل شيء أمامي حتى أنني لم أعد أستطيع أن أرى وجه فرد الصغير أمامي . لقد حل محله وجه آخر لرجل يناهز الثلاثين بكاد يشابه وجه فرد في كل شيء حتى

في تعاسته وشعرت بأن هناك تأثيراً وجدانياً يربطني به . ولكن جان أبقتني من حلمي الجميل وطلبت لي أن ألاعب الأطفال وأوستي بالأأقول شيئاً لفرد .

ارتعق فرد في أحضاني وأخذ يقبلي فقبلته ولكن بحرارة تزيد عن اليوم السابق . لعبت معه ولصقتني كنت مشتتة الفكر . وأخيراً طلبت لي جان أن تسمح لي بأخذ الطفل معي إلى المنزل فقبلت بعد إلحاح شديد .

أعاد وجود فرد لي منزلنا بهجة التي فقدتها منذ أن خرجت من مرحلة الطفولة السعيدة . كان فرد شغلي الشاغل . ففي الصباح كنت أساعده في عمل زينه وتناول إفطاره . لقد تبدل الحال معي أيضاً فقد أصبح لي هدف في الحياة .

ولن نبيت فلا أنسى اليوم الذي أنبأني فيه جان بقرب عودة فرانكلين تيلور والد الطفل من السفر . عاد تيلور [البقية على صفحة ٧٠]

نبيع معطر من باريس...



فوي دي لونغشان - فنوميه - اوسيان بلو - كويردي روسيه - فيروشور
LUBIN
باريس
PARIS

المركبود المعبرون انجال مايكال سيوتون وشركاهم





حركاتك تكشف عن نفسك



— إذا ما ذهبت لزيارة صديقة لك وضعت قبعتك على كرسي وحقيقتك على كرسي آخر ومعلقك على كرسي ثالث . أنت متفائلة وواثقة من نفسك تمام الثقة . يبدأ حديثك دائماً بكلمة « أنا » ولا تهتمين كثيراً بأراء غيرك .



— تسيرين في الطريق وأنت متفلة بحقيبة يدك وبكيس تحت إبطك وبجرميدة وبلمبة لظلمتك . . . إنك نشيطة ولكنك لا تهتمين بالترتيب أى حساب . ضعى شيئاً من النظام في حياتك المضطربة .



— اعتدت اللعب بخاتمك أو بفتايتك أو بنظارتك أو بقلبك . . أنت عصبية جداً مترددة سريعة الغضب . لاحظي نفسك وسيطري على أعصابك .



— تعدين وأنت سائرة الأحجار التي تفصل الرصيف عن الطريق وتحرسين على ألا تعطي بقدميك الفراغ الموجود بين كل حجر وحجر . وقد تبدو هذه المحاولة مضحكة ولكنك لا تقلعين عنها . أنت قلقة وهذا يغسد عليك حياتك .



— هذا خطاب وملك الآن . فبدلاً من أن تفتحيه أراك تنظرين إليه وتقليبيه وتقولين في نفسك : « ممن هذا الخطاب يا ترى ؟ » . أنت تحبين الألغاز والأسرار إلى حد بعيد ويميلين إلى الرجل الذي يبدو أملك لغزاً . . . ولكن حذار من هذا . . .



• — تحلين إلى مكتبك وتشغلين نفسك أثناء حديثك مع زائرتك بترتيب أفلامك ووضعها في صفوف مقراصة .

فأنت تعشقين النظام والترتيب . ولكن لا تنسى أن النظام قد يسبب أحياناً الملل . الزمى جانب الدقة في ممالكك وتحذري منها فيما عدا ذلك .



— كثيراً ما تترك صديقاتك تفنلن خصلة من شعرك . وإذا سألتك عن السبب أجبت « لا أعرف » ثم تعودين إلى خصلتك ثانية لفتنها . تلك العادة تنم على التردد الدائم وعدم الثبات على رأى وقد تكون دلالة على ضعف في الصحة .



٨ — تعدين تنظيف الملاعق والشوك والسكاكين بقوملك إذا جلست لتأكل في أحد المطاعم . هذه الرقة الزائدة تدل على أنك بدأت تتقدمين في السن وعلى قصر نظرك . فهل تعدين أن هذا التنظيف لا يكتفى لطرد الجراثيم ؟ . كما أن في ذلك معاني دقيقة إذا كنت مدعوة عند صديقة أو في احتفال عام . معنى ذلك أن أصحاب المكان غير خليقين بشفك .



لست جميلة؟!

طلما نظرت إلى المرأة وأنت عابئة مكتئبة لا شيء سوى أنك لم تخلق جميلة .. ولم يهبك الله فتنة وإغراء كسائر الفتيات .. هدى من روعك وطمئني نفسك وتقي بأن لديك فتنة وجاذبية كامنة .. لو تقبعت عنها لوجدتها مخترنة في دغائل نفسك وثنايا قلبك .. لا تحاذني نفسك قائلة : « أنا لست بجميلة » .. « أنا لست بقاتنة » .. إذ أن ذلك يقلل من تفنك نفسك ويجعلك تتكلفين في مشيتك وحديثك وتظهرين أقل جمالا مما أنت .

ليس للجمال مقاييس ثابتة وليس له أسس معلومة ، بل نراه يتوقف على ذوق الإنسان وتقديره للفن والجمال .. ولقد حاول علماء النفس والتاريخ والاجتماع أن يضعوا للجمال أسسا وقواعد ثابتة ولكنهم لم يفلحوا في سعيهم هذا واضطروا إلى الاعتراف بأن الجمال شيء روهي لا يستطيع الإنسان تحديده وتفسيره ولا يخضع مطلقاً للأسس المادية ... ومقاييس الجمال هذه تختلف باختلاف الأمم والشعوب ... والبيئة نفسها بما فيها من مؤثرات سيكولوجية تشكل ذوق الإنسان وتجعله يفضل نوعاً من الجمال دون الآخر وقد يتخذ هذا النوع بالذات مثلاً أعلى تصبو إليه كل نفس تعشق الجمال وتهم به .. فالمرأة الشقراء ذات العيون الزرقاء والبشرة الناعمة البيضاء تستهوى قلوب المصريين وينظرون إليها كمرأة جذابة ذات جمال براق ! والمرأة القصيرة ذات القدم الصغيرة والقد النحيل والصدر المنبسط يعتبرها الياباني أجمل امرأة في الوجود ! فأنت إن لم تبدين جميلة أمام قومك وعشيرتك فتني بأنك بلا شك

جميلة في بقعة ما على سطح البسيطة ! .. ومقاييس الجمال هذه تتطور بتطور العصور والأجيال .. غنثيسوت تحفة عصرها ، لو خرجت من رسمها لاهمها الرجال اليوم بالبرود والجود ! ولو قدر للفتاة المصرية أن تعيش بين أجدادها القراعة لسخرها منها واعتبروها مومياء أو دمية ! .. فلا تحزني إن لم يعترف شبان اليوم بجمالك « المودرن » وعلى ذلك بأن جالك فرعونى مستمد من تراث الآباء والأجداد ! ! والجمال يخضع لقانون العرض والطلب ... إذ أن الفتاة ذات البشرة البيضاء تستهوى القلوب المصرية ... والفتاة السمراء ذات الدم المصري الجذاب تنطلع إليها الأعين الباريسية والأمريكية !

إن قيمة المرأة في جوهرها لا في مظهرها ، ومن يحكم على جمال المرأة بجمال وجهها لحامل ، إذ أن مثله كمثل من يقدر قيمة العطور «Perfume» وطيب رائحتها من منظر الزجاجة ومظهرها ... إن جمال الوجه ليس له علاقة بجمال الروح والنفس إذ قد تكون المرأة متواضعة الجمال ولكنها تكون رغم هذا مثلاً حياً للأنوثة وقد تحزن في ثنايا نفسها مقداراً كبيراً من الجاذبية .. وقد قيل إن الحب يجعل المرأة تبدو في عين الحب جميلة حتى ولو لم تكن جميلة في الواقع ، وهذا دليل قاطع على أن من استطاع أن يتعلق الرجل بامرأة ليست جميلة وقد يصل هيامها إلى حد الجنون ذلك كله لأن الروح قد تعشق قبل العين أحياناً !

وفي استطاعة كل امرأة أن تبدو جميلة فأنه إن احتفظت بهيئتها وتحتل بوداعتها إذ أنت وجه المرأة

علمي طفلك

■ علمي الطفل أن يفسل أسنانه بعد كل أسنانه . وهذه أحسن طريقة لمنع الأسنان من التسوس .

■ الفرشاة القاسية تضر بالثة ، يجب عليك إذن أن تختاري لطفلك فرشاة أسنان صغيرة الحجم ناعمة .

■ اختاري له معجوناً كثير الرغوة وابعدي ما استطعت عن المعاجين التي تبيض الأسنان إذ أنها تتركب في الغالب من مواد تضر بالأسنان .

■ يجب أن تعلمي طفلك أن يفرش أسنانه من أسفل إلى أعلى أو العكس إذ هي الطريقة المثلى لتنظيف الأسنان . كما يجب أن لا يفوتك أن تلتقي نظرة إلى أهمية الاعتناء بتنظيف الأسنان من الداخل .

■ عوديه أن يفرش أسنانه ملويلاً (ثلاث دقائق كل مرة) .

يتشكل حسب العواطف التي تختلج في نفسها فعندما تقابل من تهواه بطريق فزادها فرحاً ويشرق وجهها بشراً وتعلوه مسحة من الجلال وإذا ما ارتست أمارات الغضب على وجهها فقدت جاذبيتها وبدت كشيعة قبيحة ... وأنت إذا ما وضعت المرأة بجانب آلة التليفون وتحادثت مع شخصيات متعددة لاحظت تغيرات تطرأ على ملامحك وتبدل من حال إلى حال ومن شكل إلى آخر انظري إلى المرأة بامعان تجدى نفسك قد بدت جميلة .. قبيحة ... فاتنة .. كئيبة .. جذابة .. في ثوان معدودات

إنك لحاملة إن اعتقدت أنك لست بجميلة إذ أن من يهتم بالجمال على حقيقته يعرف أن لكل امرأة جمالها وجاذبيتها .. إن الوجه الجميل قد يذبل ويتوارى عن الأنظار أما النفس الجميلة فذكرها خالدة باقية في النفوس .. إن الجمال في جوهرك لا في مظهرك ...



دوش
اسيون
سيزيل الألام



شؤون المطبخ



- ٣ — يرفع من الماء ويخفف ويغمر في السمن ويرفع ثم يحشى بالعصاج المضاف إليه الصنوبر .
- ٤ — يرص جنباً إلى جنب في صينية مدهونة بالسمن .
- ٥ — يضاف الماء لعصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويسقى به الباذنجان
- ٦ — يغطى بورقة مدهونة بالسمن ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .

كفتة اللحم الناضج (لحم سبق طهيته)

المقادير

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| ١ رطل لحم ناضج مفروم | بيض يكفى للعجن |
| ١/٢ « بطاطس مسلوقة ومفرومة | بيض وبقساط للتغطية |
| | سمن غزير للتحمير ، ملح وفلفل |

الطريقة

- ١ — يخلط اللحم والبطاطس معاً ثم يعجن بما يكفى من البيض لتكوين عجينة متماسكة الأجزاء ثم تتبل بالملح والفلفل .
- ٢ — تقطع قطعاً متساوية وتشكل على هيئة أسطوانة وتغطى القطع بالبيض والقساط .
- ٣ — تحمر في السمن الغزير .
- ٤ — تقدم للعائلة ومعها صلصة الطماطم . وهي تعمل بالطريقة الآتية :

صلصة الطماطم :

- | | |
|--------------|--------------------------------|
| ١ رطل طماطم | ١ ملعقة سمن |
| ١/٢ « ماء | ١ ملعقة شاي دقيق كورن فلور |
| بصلة صغيرة | (ويسترى من البقال) ملح وفلفل |
| ١ جزر أفرنجي | أبيض . |

الطريقة

- ١ — تقطع الخضار بعد تقشيرها إلى قطع صغيرة ثم تشوح قليلاً في السمن
- ٢ — يضاف إليها الماء وتترك حتى تنضج ثم تصفى بمنخل ضيق .
- ٣ — يمزج دقيق الكورن فلور بقليل جداً من الماء ويضاف للخضار المصفاة
- ٤ — يعاد الجميع على النار وتترك لتغلى مدة من ٣ — ٥ دقائق مع التقليب المستمر . وتلون بقليل من اللون الأحمر لزهية لونها إذا أريد ذلك .
- ٥ — تصب في قالب الصلصة الحامس وتقدم مع الكفتة أو يمكن صبتها حولها .

...

الاسبرج (كشك الماس) بالصلصة البيضاء

المقادير

- | | |
|--------------------------|----------------|
| ٢ حزمتان اسبرج مسلوقة | ١/٢ رطل لبن |
| ١/٢ أوقية زبد | ١/٢ أوقية دقيق |
| ١ ملعقة كبيرة بقساط ناعم | ١/٢ « سمن |
| | ملح وفلفل |

الطريقة

تعمل الصلصة البيضاء كالآتي :

- ١ — يسخن السمن ثم يذوب من على النار .
- ٢ — يضاف الدقيق مع التحريك المستمر ثم يعاد على نار هادئة ويستمر في التحريك مدة ٣ دقائق مع مزجاء عدم تغير لون الدقيق .
- ٣ — بعد الوعاء من على النار ثم يضاف اللبن تدريجياً جزءاً بجزء مع التحريك المستمر .
- ٤ — يعاد ثانياً على النار ويستمر في التقليب حتى تصل الصلصة إلى درجة الغليان ثم ٧ دقائق بعد الغليان حتى يتم نضج الدقيق .
- ٥ — يضاف الملح والفلفل
- ٦ — يصنى الاسبرج من ماء السلق ويخفف بفوطاة ناعمة ثم يقطع قطعاً مناسبة في الطول .
- ٧ — ترص قطع الاسبرج في صحن فرن ثم تغطى بالصلصة البيضاء
- ٨ — يرش الطح بالقساط وتوزع قطع الزبد على السطح ثم يوضع في فرن حار ليحمر الوجه .

بادنجان بلدى بالعصاج

المقادير

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| ٢ رطل بادنجان « عروس » صغير نوعاً | ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم |
| ٢ ملعقتان من سمن | ١/٢ رطل طماطم مصفاة |
| ١ رطل عصاج بالطماطم | ١/٢ رطل ماء |
| ٢ ملعقتان من صنوبر | ملح وفلفل |

الطريقة

- ١ — يقصر الباذنجان أو يترك بدون تقشير أو يقصر مقدار قيراط ويترك قيراط بدون تقشير وهكذا ويلاحظ ترك العنق في جميع الحالات .
- ٢ — يشق من الجنب ويخرج قليل من لبه ويترك في الماء والملح مدة نصف ساعة .

الماسية (الماظية) الليمون بالفاكهة المتنوعة

المقادير

١ رطل سائل مكون من : ٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون سكر مكثف للتعليق حوالي $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$ أوقية جلاتين عدد ٨ من الكرز أو العنب ١ موزة أو ٦ قطع أناناس ١٠ من الفراولة
--	---

الطريقة

- ١ - يغسل الليمون ويجفف ثم يكتم قشره بقطع سكر المكثف .
- ٢ - يوضع السكر والماء والجلاتين المقطع في إناء ويوضع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر والجلاتين .
- ٣ - يضاف عصير الليمون للخليط ويقلب ثم يترك حتى يبرد (يصير دافئاً فقط) .
- ٤ - يصب جزء من الماسية في قالب مبلل جيداً بالماء ويترك حتى يقرب من التجمد .
- ٥ - تجهز الفاكهة بسلها وتقطعها إلى قطع مناسبة وينزع الثوى أو البذور من الكرز والعنب .
- ٦ - توضع طبقة من الفاكهة المعدة فوق طبقة الماسية المتجمدة ويصب فوقها جزء آخر من الماسية ويترك حتى يجمد ثم تضاف طبقة أخرى من الفاكهة وهكذا حتى ينتهي مقدار الفاكهة مع مراعاة أن تكون الطبقة النهائية من الماسية لا الفاكهة .
- ٧ - يوضع القالب في مكان بارد أو حول الثلج ويترك حتى يجمد تماماً .
- ٨ - يقلب في طبق بلوري وتقدم للمائدة .

ملحوظة :

عند قلب الماسية أو أي صنف يدخل فيه الجلاتين يراعى اتباع الآتي :

- ١ - يغمس القالب أولاً في ماء ساخن برهة قصيرة جداً حتى يسهل نزعها .
- ٢ - يمسح السطح المبلل بقوطة نظيفة .
- ٣ - يغطى القالب بالطبق المعد للتقديم ويقلب عليه ثم يهز بقوة ثم ينزع القالب الفارغ بحفنة .

الكرمية بعصير الفراولة

المقادير

$\frac{1}{2}$ رطل فراولة مصفاة $\frac{1}{4}$ كريمة لباني	$\frac{1}{2}$ أوقية جلاتين مذابة في ٣ ملاعق كبيرة ماء سكر ناعم للتعليق
---	--

الطريقة

- ١ - تغسل الفراولة (حوالي نصف أفة) وتغطف وتجفف قليلاً ثم تصفى بمصفاة ضيقة الثقوب أو منخل شعر ثم تكبل .
- ٢ - تحقق الكريمة حتى تغلظ نوعاً وتضاف إليها الفراولة المصفاة ثم تحلى بالسكر على حسب الرغبة .
- ٣ - تضاف الجيلاتين المذابة ويقلب الخليط بسرعة ثم يستمر في التقليب ببطء حتى يبدأ في التجمد .
- ٤ - يصب في قالب مبلل بالماء البارد ويترك حتى يجمد .
- ٥ - يقلب القالب كما هو متبع في الماسية الليمون .
- ٦ - بعد قلبه تحمل الكريمة بوحدة من الفراولة والكرمية المخفوقة .

بسكويات القرفة

المقادير

١ ملعقة شاي كبيرة مسحوق قرفة $\frac{1}{2}$ » » صغيرة يكنج بودر قليل من اللبن إذا احتاج الأمر . » » » الرز	$\frac{1}{2}$ رطل دقيق $\frac{1}{4}$ » » سمن أو زبدة $\frac{1}{4}$ » » سكر بودرة بيضه
--	--

الطريقة

- ١ - ينخل الدقيق والخبيرة معاً .
- ٢ - تضاف الزبد أو السمن وتترك جيداً بأطراف الأصابع إلى أن تختف تماماً في الدقيق ، ويلاحظ رفع الأيدي في الهواء أثناء الفك لينخلها الهواء .
- ٤ - تعجن بالبيض إلى أن تصير عجينة يابسة نوعاً مع إضافة قليل من اللبن إن احتاج الأمر .
- ٣ - تضاف باقي المقادير الجافة « السكر والقرفة » .
- ٥ - تبسط العجينة بالنشابة إلى أن تصير رفيعة ثم تقطع دوائر صغيرة .
- ٦ - ترص في صينية مدهونة بالسمن وتخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ دقيقة .
- ٧ - يترك البسكوت ليبرد ثم تبسط طبقة خفيفة من الرز على بسكوة وتلتصق بالأخرى .
- ٨ - يرش سطحه رشاً خفيفاً بقليل من سكر البودرة ويرص في الأطباق ويقدم .

كحك الفاكهة

وتقدم في موائد الشاي

المقادير

١ ملعقة شاي خبيرة يكنج بودر $\frac{1}{2}$ رطل فواكه مسكرة مفرومة ٢ بيضة . فانيليا . لبن إن احتاج الأمر	$\frac{1}{2}$ رطل دقيق $\frac{1}{4}$ » » زبد $\frac{1}{4}$ » » سكر بودرة
--	--

الطريقة

- ١ - يجهز أولاً قالب مستطيل طوله من ٦ : ٧ بوصات يدهن بالسمن الدافئ ثم تغطى جوانبه وقاعه بالورق المسمى بورق الزبد أو يدهن بالسمن الدافئ ويرش بالدقيق .
- ٢ - تدعك الزبد جيداً حتى تصير لينة ثم يضاف السكر المنخول ويستمر في الدعك حتى تصير بيضاء وهشة كالكرمية المخفوقة في شكلها .
- ٣ - تضاف بيضة وجزء من الدقيق ثم البيضة الأخرى ثم باقي الدقيق ويمزج الجميع مزجاً جيداً حتى يكون المزيج قابلاً للصب مع استعمال قليل من اللبن إن احتاج الأمر لذلك .
- ٤ - تضاف الفاكهة وأخيراً الخبيرة .
- ٥ - يصب المزيج في القالب المعد حتى ثلثه فقط .
- ٦ - تخبز في فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .
- ٧ - يقلب القالب على منخل سلك ليبرد بضع دقائق ثم ينزع الورق ويترك الكعكة حتى تبرد تماماً .
- ٨ - تقطع إلى شرائح رفيعة وترص بنظام في طبق مغلى بورقة دانتيل وتقدم للشاي .

هذه الحشرات المنزل

نحن على أعتاب الصيف ، حيث يبدأ النمل سعيه في طلب غذائه لتخزينه . فهل فكرت في طريقة مجدية لإبادته هذا العام ؟

إن خير وصية تقدم إليك هي إعراضك عن المستحضرات الطيبة السامة حرصاً على حياة الأطفال والدواجن الطليقة في السكن ، ومن هنا أعرض عليك نجبة من سبل إبادة هذا العدو العاث ، حتى تنتقي منها ما يلائم محال حفظ الأغذية ، ومختلف غرف البيت ، ووسائل تجمعه أو اعتدائه على ما تحفظلين به . فيها وبأدري :

١ - بصب البترول أو الماء المغلي فوق مساكنه .

٢ - أو استخدام أواني مهملة أو علب من الصفيح تحت أرجل المناضد والدواليب والثلاجات ، بعد ملئها بماء أو مسحوق طارد أو قتالين أو جير مطبق .

٣ - أو لف أرجل المناضد والدواليب بنسيج ذي وبرة عالية تعرقل سيره وترهده عن التسلق .

٤ - أو إعداد قطع من الإسفنج لغمسها في الماء المحلى بالسكر ، كي تقدم إلى النمل ثم تقمس وهو معها في الماء المغلي .

٥ - أو تجهيز مزيج من ٣ ملاعق طرطريك ، و ٩ ملاعق سكر ، ونصف ملعقة ماء ، لوضعها في طريقه فقتضى عليه .

٦ - أو إعداد أى شراب حلو بعد دس قليل من البورق فيه لتقديمه إليه .

٧ - أو تحضير مركب من جزء واحد من حمض الطرطريك ، و ٢٠ جزء من العسل ، ليته حول شقوقه .

٨ - أو غلي ٢٠٠ جرام من

الماء ، بإضافة ١٠ جرام من الدخان إليها ، ثم إضافة ٥٠ جرام من الشبة بعد خمس دقائق ، وأخيراً تحريك الجميع فوق النار لمدة عشر دقائق ، كي تصبى منها في شقوق النمل لمدة ثلاثة أيام متوالية .

٩ - أو تحضير المركب الآتي إذا أعتكت الحيل :

٣٠ جرام مبيضة ، ١٠ جرام كبريت ، ١٠٠ جرام غم ، ١٠ جرام كلورور البوتاس .

اسحق كل صنف منها على حدة ، ثم اخلط الجميع واعينيتها بقليل جداً من الماء ، واعمل أقعاً من المعجون تحفف وتلف في ورق للاحتفاظ بها للمستقبل . فإذا شئت استعمال أحدها فكي غلافه وضعه في وعاء داخل الغرفة المراد تطهيرها ، واغلق المنافذ جيداً لبعض الوقت ، فتنفس رائحة المستحضر كل ما هناك من حشرات وفي مقدمتها النمل .

كن الدواجن

الرجل الرومي

التسمين

لقد يكون الدجاج الرومي زينة في الحديقة ، أو مصدراً للريش الناعم الجميل ، أو مجلبة للتسلية كحيوان داجن تحلو تربيته وتدخل على النفس البقلة والبهجة . ولكن لا مراء أن أحب ما فيه هو لحمه اللين الشهى . فهو سلطان المائدة وغر الحفلات بلا منازع .

وهو أقرب ما يكون من هاتين الصنفين كلاهما بدأ فوق المائدة كبير الحجم وافر اللحم طيب المذاق . ولذا سأقدم لك هنا أسلوب الطرق لتسمين الرومي قبل ذبحه :

الماء والصحة

الحمام الهندى

ها نحن الآن نقدم لك حماماً من نوع جديد عليك ، يضمن لجسمك نظافته وسلامته . لاجلس في طشت فارغ وضعي أمامك طشتاً آخر مملوءاً بماء بارد أو بماء دافئ إذا كنت غير معتادة على الماء البارد ، خذى ماء بمحفنة يدك ورشى ذراعيك ثم صدرك وظهرك وساقيك . إدعى جسمك جيداً أثناء هذه العملية ولا تنسى أن تتنفس تنفساً منتظماً وعميقاً ، وأخيراً ادعى بقوة قدميك بالماء البارد ، تنفى يديك جيداً وذلك بها جسمك إلى أن يحف . وقد ظهر أن التعفيف باليد دوت استعمال منشقة ينشط حركة الدم في الجسم . ويؤخذ هذا الحمام في الصباح عند القيام من النوم أما إذا أخذ في الماء منع عن الانسان الأرق . ولكن لا يمكن الاعتماد على الحمام الهندى وحده لتنظيف الجسم لذا تصحك بالاستحمام مرة أو مرتين في الأسبوع بالماء والصابون .

فوائد كمادات الماء البارد

إذا أحسنت استخدام الماء كان طيب أعصابك وأمعائك وكبدك . فإذا كان كبدك كسولاً وبسبب الآلام ضعى عليه كمادة ماء بارد في الصباح وأخرى في المساء واركبها خمس دقائق يذهب الألم عنك . وإذا كنت تشكين داء الإمساك ضعى في المساء كمادة ماء بارد على البطن وألصقها بقائمة من القانيلة مدة الليل ، تصبحين وقد زال عنك هذا الداء الثقيل .

أولاً - لاحظي أن لحم الأثنى ألد في الطعم بكثير من لحم الذكر .

ثانياً - خير الرومي قابلية للسمنة ما كان عمره بين سبعة وثمانية أشهر .

ثالثاً - خير فترة لبده التسمين هي أواخر الخريف أو أوائل الشتاء ، بشرط أن يكون غذاء التسمين إضافياً يتلهم به الطائر آخر النهار ، ولا صرفه عن الغذاء أثناء اليوم .

رابعاً - قسى فترة التسمين إلى ثلاث مراحل تستغرق كل منها أسبوعين ، وقدى للفسير في أولها حبواً آخر النهار علاوة على الغذاء العادى .

خامساً - قدى في المرحلة الثانية بيسية من دقيق الأذرة والماء أو شرش اللبن في نهاية اليوم أيضاً ، مع مواصلة التغذية بالحبوب .

سادساً - أوفى التغذية بالحبوب آخر النهار في النصف الأول من المرحلة الثالثة ، واستبدليها بيسية أخرى ولكن قليل الطير ، مع الاحتفاظ بيسية آخر النهار . فإذا ما كانت النصف الثانى أرغى الطائر على ازدياد كرات مناسبة الحجم من نفس البيسية بعد غمسها في الماء ، وذلك طيلة النهار .

سابعاً - لاحظي أننا نوصيك باستخدام اللبن لأنه يكسب اللحم بياضاً وزيداً لذة ، وأتألم نصبر بالعزل عن باقى الدجاج كالنوع لما فطر عليه الرومي من الهزال والقبول لو حجز وحده ، وأن هذه الطريقة سترفع وزن الطائر العادى حتى سبعة إلى ثمانية كيلوجرامات .

طبعت في

مطبعة الشيل

٧١ شارع قصر العيني - القاهرة

فستقى منزللك

السيدة التي يسهل لنا أن
نطلق عليها لقب «ربة دار كاملة»
تتوخى الذوق في تنسيق منزلها
وترتيبه حتى يبدو جنة لينعم
في ظلها الآباء والأبناء على
السواء ..

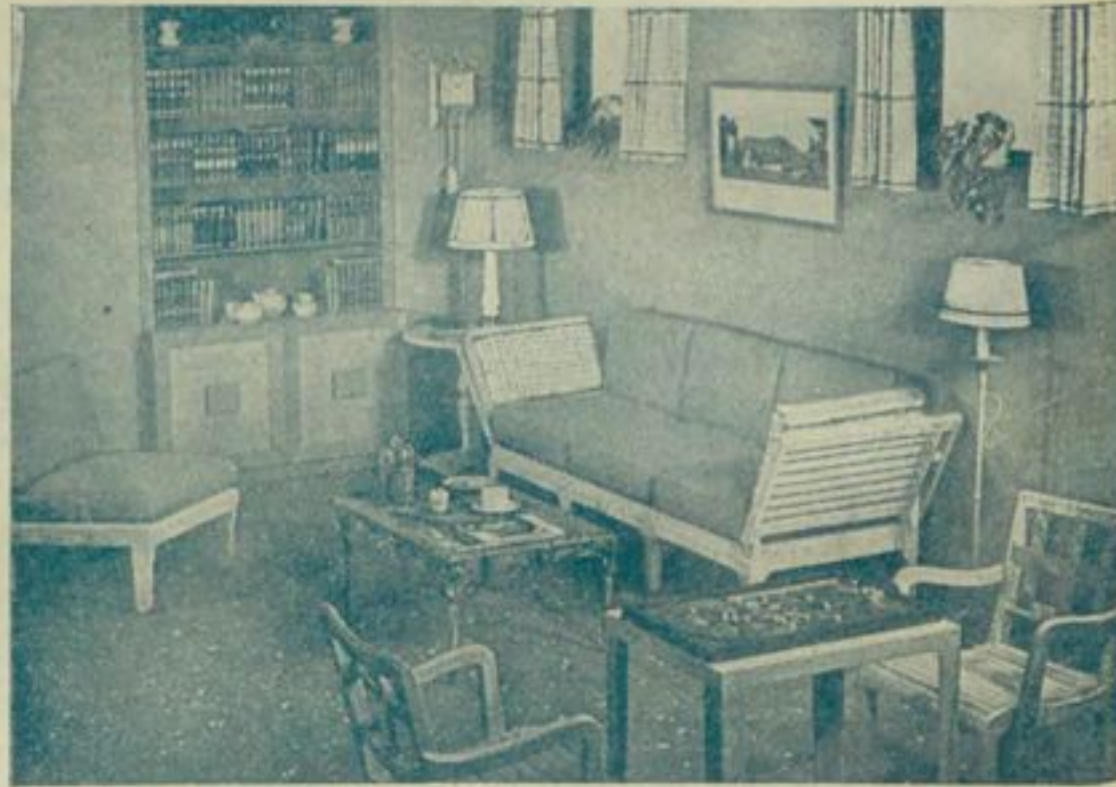


مناظر بعض الحجرات
التي جمعت بين البساطة والذوق

فوق : غرفة نوم ذات سريرين .

للأين : غرفة فيها أسباب البهجة
والتسلية الرفيعة .

تحت : حجرة المائدة وتتميز بالجمال
والبساطة معاً .



وعلى كل سيدة أن تدرك أن
نظام الأثاث وضخامته لا تقدم
ولا تؤخر في نظام البيت ومظهره
كما أن تكديس الأثاث
يشوه معالم البيت ويجعله يبدو
«كالجراج» !!

لو اجتمعت البساطة والذوق
لخلقنا البيت خلقاً جديداً ولجعلناه
آية من آيات الفن والإبداع ..

المفضل في

هوليوود

توحيد الحق وعقمن

مستحضرات الجمال

لما كنت فكتور هوليوود
ذات الألوان المسجعة تناسلون
بشرتك وشغفك أنت بالذات
وهي عبارة عن بودرة للوجه ،
وأحمر شموذ، وأحمر شفاه . فلماذا
لا تخبرينها اليوم ؟ انها ستجعلك
تبدئين عظمى جذاب فتان أحسن
من أي مظهر كنت تعلمين به

البويرة
الوان جندب
٢٨
محمود محمد

أحمد رضا سوراندیل
 مع عبدی ملک
 انشاء بمواضع
 ۴۶ مسرۃ کشف الہوم

الأحمر
البراق
٢٤

ماکس فاکتور ہو بیوود

مجاناً املائي هذا الكويون وارسله الى : ماكس فاكتور هوليوود ص.ب. ١٠٩٩ القاهرة

[illegible]

أما عيون فتأويها كاه محصروا الأسماء

الإجابة الصحيحة

[عما نشر في صفحة ٢٢]

١ - إلى اليمين ٢ - عربية ٣ - نعم
٤ - بالأيسر ٥ - أربعة ٦ - على
خفة مبادي ٧ - رمادي ٨ - على

ماکس فاکتور "هولیوود"

يشرح لك طريقة الماكياج

اعتنى يومه بك قبل وبعد الماكياج عالجى بشرتك الجافة

تطلى بشرتك وأزيلي للأكياج عنها
ماء بواسطة ال Melting Cream
ضعي بعد ذلك ال Skin Tissue

Cream بظافة واتركيه طول الليل .
وعند الصباح نظفي بشرتك بال
Skin Freshener واحمي وجهك
طوال اليوم بـFond de tient

كيف تعالجين بشرتك الدهنية

تفلى بشرتك عند المساء بـ كريم
"Melting Cream" ثم لإزالة آثار
هذا الكريم اغسلى وجهك بالسائل
الفايض Astringent . أعيدى الكريم
عند الصباح وبذا يصبح وجهك مهيئاً
للماكياج . ضع بعد ذلك أل
Honeysuckle Cream مع أل
Astringent.

كيف نفقني بمسرة طيبة

تطبقها بالـ Melting Cream وعند
الماء ضع عليها طبقة رقيقة من الـ
Skin and Tissue Cream التي
تضمن لها غذاء كافياً وتجعلها مطاطة .
وعند الصباح قوى وجهك وتنشطه بالـ
Skin Freshner واحيه بطبقة خفيفة
من كريم Fond de tient
"Make-Up Foundation."

كيفية إزالة آثار لفحات الشمس

والنمى

يجب أن تحسب اختيار المستحضرات
المعدة لإزالة آثار اشعاع الشمس لأن
بعضها يحتوي على مواد كيميائية مضرّة
بالجلد . وإن كريم الجبال Bleach
Mask يمكن استعماله لجميع أنواع
البشرة بدون خطر عليها . وهو لك
ذلك يكسب البشرة لوناً طبيعياً ويبعد
الها من آثارها الأولى .

إذا أردت أن يكون ما كياج
وجهك ناجحاً عليك بالاهتمام بصحة
بشرتك .

تنظيف البُصرة واجب

ضعي على وجهك طبقة من الكريم
لتحميه ضد تقلبات الجو أثناء النهار .
أما في الليل فان بشرتك في حاجة إلى
أن تنفس . لذا يجب عليك قبل أن
تذهبي إلى مخدمك أن تغلقي وجهك
جيداً بأن تضعي عليه الـ Melting
Cream لتزيلي كل أثر للماكياج .
ثم امسحي بقوطة رقيقة مصنوعة من
ورق مخصوص . وهذا الكريم من
شأنه أن يؤثر في الجلد تأثيراً سريعاً
يوفر عليك وقتاً أنت في حاجة إليه .

أعبدى إلى بئرناك فصارها

امسح وجهك بقطنة مغموسة
بالـ "Skin Freshener" القوي
تركيب ماكس فاكتور ، ثم امسح
وجهك بضمرة برفق لتنعلي حركة
الدم فيه . ويمكن أن تستعمل هذا
المنتج كل يوم إذا كانت بشرتك
من النوع الرقيق .

کی تغذی بشر کے

هناك بشرات قايمة لأن تحف ،
وسبب ذلك عدم قيام الغدد بوظيفتها
وعالجى هذا النقص باستعمال
" Skin and Tissue Cream "
مخضبة ماكس فاكستور. اضرى وجهك
بيديك بقوة أما فى حول العينين فعليك
بأطراف أصابعك تضربين بها خفيفاً
وبذا تعود بشرتك إلى طبيعتها بدون
أن عنا .

إذا زاد وزنك عشرة كيلوجرامات

العديدة لنسى أنك جائعة واشترى من حين إلى آخر كوب ماء لتلهي معدتك الفارغة .

٦ - اذهبي إلى السرير ومعدتك نصف فارغة وإن لم تقف اشترى ماء ساخناً على السكر قد عصرت فيه ليمونة حامضة . أو اشترى كوباً من اللبن الساخن .

٧ - لا تشرى أثناء الأكل بل بين الأكلات .

٨ - امضى طعامك جيداً . فالمضغ يقلل من الشهية .

٩ - زنى نفسك مرة في الأسبوع على الأقل ومرة في اليوم إذا كان لديك ميزان . ومن المستحسن أن تخصص لهذه العملية ميعاداً ثابتاً من ساعات الصباح وملايس واحدة حتى لا يؤثر ثقلها على الميزان .

طول حياتك . فإنها كفيّة بتخليصك من الشحم الذي يكون قد تكون إثر حفلة غداء حضرته واضطرت تحت إلحاح الداعية إلى الأكل بدون حساب .

٣ - مارسى بعض التمرينات الرياضية خمس عشرة دقيقة كل يوم . واعلمى أن السباحة والنس وركوب الدراجة والرقص والمشي السريع وصعود السلم والجولف والأعمال المنزلية والاعتناء بالحديقة تفيدك كثيراً .

٤ - ادعكي جسمك كل صباح بالماء الساخن والصابون ثم بالماء البارد .

٥ - اشغلي نفسك بالأعمال المنزلية

اليوم . خذى نصف كوب كل ثلاث ساعات .

ج . أو عصير البرتقال . ست أكواب في اليوم .

د . أو شوربة خضار ولكن بكبة أكبر .

هـ . أو قهوة أو شاي على أن تهرجهما مع قليل من الفسدة والسكر . يمكنك أن تشرى ماء كالتفاهين . وإذا حل اليوم الرابع شعرت بأن معدتك لم تعد تستطيع احتواء كمية الطعام التي كانت تحتويها فيما مضى . . .

والآن يجب عليك أن تشرى على نظام جديد لك أنت تعودى إلى وزنك الطبيعي . . .

إذا زاد وزن المرأة عن الحد الطبيعي بخمسة أو عشرة أو خمسة عشر كيلو جراماً تكون في حاجة ملحة إلى تخفيف وزنها . فالشحم الزائد يتعبها ويضر بصحتها ويظهرها أكبر سناً ، الشيء الذي يؤلمها كثيراً . فعلى هذه المرأة أن تتبع نظاماً غذائياً فاسياًكي تتخلص من الشحم المكسب عليها .

و « بنت النيل » تقدم لك هذا النظام بعد دراسة وافية ، وهو يفيد بنوع خاص النساء اللواتي تعودن أن يغلان بطونهن حتى تنتفخ فيترهلن . ولكن إذا كنت سميكة وكان أكلك قليلاً فلن تفيدى من هذا النظام ومن المستحسن في هذه الحالة أن تستشرى طبيبك فقل سمنك ناتجة عن سوء إفراز الكبد أو الكليتين .

وكثيراً ما ترى بعض سيداتنا قد بدأت في اتباع نظام خاص من الأكل ولكن لا يلبث بعد مضي يومين أو ثلاثة أن يتركه ويعدن إلى سابق عهدهن من الشره والهم . لقد تعددت معدن بسبب حبوها بالأكل فأصبح من الصعب عليها أن تكتفى اليوم بالقدر الضئيل الذي لا يتناسب مع حجمها .

علينا إذن أن نحاول إعادة حجم المعدة إلى ما كانت عليه سالفاً باتباع هذا النظام الغذائي الجديد . وكونى واثقة من عدم ضرره بصحتك .

النظام الغذائي الأول (رجيم)

يتبع لمدة ثلاثة أيام .

هذه هي الوسائل التي يمكن أن تتبعها حسب اختيارك :

أ . لبن بدون قشدة . على أن تشرى كوباً منه كل ثلاث ساعات .

ب . أو لبن فيه قشدة على أن تشرى ثلاث أكواب منه فقط طوال

النظام الغذائي الثاني

ابتداء من اليوم الرابع :

١ - نصف كيلو جرام من الخضروات مثل الخس والسبانخ والكرفس والهلين والجرجير والكرنب والطماطم كلها مسلوقة أو خضراء .

٢ - نصف كيلو جرام من الجزر أو البنجر أو البصل أو اللفت .

٣ - فواكه طازجة بكبة معقولة .

٤ - كوبان من اللبن بدون قشدة .

٥ - بطاطستان مسلوقتان .

٦ - مملعتان كبيرتان من الزبد .

كونى ذات إرادة حديدية

١ - عاهدى نفسك على تخفيف وزنك . قاومى الأكلات المفرة التي توضع أمامك على المائدة ولا تقربها بناتاً اثلاً تضيعى على نفسك المجهود الذي قتب وتضطرى إلى إعادة الكرة مرة أخرى . كونى قوية الإرادة حتى يغلب عقلك على بطنك .

٢ - حاولى أن تصغرى حجم معدتك مرة في الأسبوع باتباعك النظام الغذائي الأول وداومى على هذه العادة الحيدة

الحساء غذاء صحى

حس الحبز بعد تقسيمه إلى قطع صغيرة . ضعى على كل قطعة خمسة قليلاً من الزبد ثم ضعى هذه القطع في صحن الشورية ورشى عليها جوزة الطيب . اغلى اللبن وملحبه . صبى اللبن على الحبز الموضوع في الصحن . قدميه حالاً .

حساء بالفول

ضعى في قدر لترين من الماء وثلاثة أرباع كيلو من الفول الأخضر ثم اغليها على النار . ضعى الفول واحتفظى بالماء . فى وعاء آخر سيجى سبن جراماً من الزبد ثم أضيق إليها الفول بعد سحقه واخلطيهما معاً وضعى عليهما بعد ذلك الماء الذى غليت به الفول . ضعى الكل على النار مدة عشر دقائق وأضيق ١٠ جرامات من السكر وقبل أن تقدى الحساء ضعى فيه صفار ثلاث بيضات . حركيه جيداً أثناء تسخينه ثم قدميه على المائدة .

حساء بالرفيق المحمص

يجب أن تحصى الدقيق وحده لتجعل للحساء نكهة طيبة . ولكي تجهزى حساء لثلاثة أشخاص ضعى في حلة جافة تماماً ملعقة كبيرة من الدقيق . سخنى الدقيق على نار هادئة ثم زيدى النار بالتدريج وحركى الدقيق بملعقة من الخشب حتى لا يلصق في قدر الحلة . فإذا ما أصبح لون الدقيق في لون الذهب ضعى الحلة تحت الحنفية وافتحها بحيث تنزل قليلاً من الماء . حركى الدقيق إلى أن يصبح عجينة ثم أضيق إليها ماء حسب الزوم . اغليها بعد ذلك على النار وضعى فيها الملح وأضيق قليلاً من الزبد . قدميها على المائدة .

حساء باللبن

الكليات : لتر من اللبن ، ملح ، جوزة الطيب .



أسماء النوتات — للأستاذ أحمد فؤاد عبد الرحمن

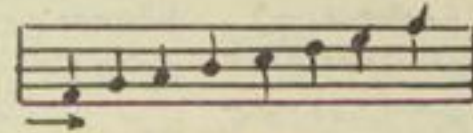
تعلمت من الدرس الأول أن مكان النوتة على المدرج يدل على نغمتها — فإذا ما وضعت نوتة ما على أحد خطوط المدرج فإنها تأخذ اسماً خاصاً من الأسماء السبعة الآتية :

دو — ري — مي — فا — سول — لا — سي — دو
DO — RE — MI — FA — SOL — LA — SI — DO

هذه النغمتان تتكرر صعوداً أو هبوطاً مكونة سلاسل من النوتات صاعدة — Série Accendante — إذا عزفت أو أنشدت ابتداءً من أغلظ نغمة إلى أخفها — وبالعكس إذا بدأت بأحد نغمة وانتهت بأغلظ نغمة فإنها تكون سلسلة هابطة — Série Déccendante — انظري الشكل .



سلسلة هابطة

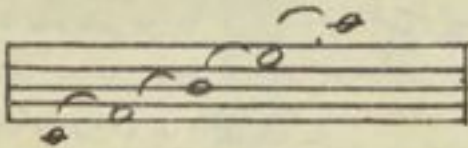


سلسلة صاعدة

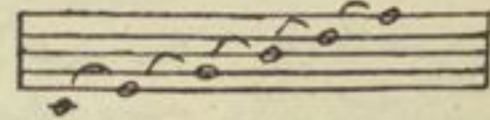
ولسهولة بيان ذلك انظري إلى البيانو فتجدي أن أول مفتاح بأقصى اليسار يعطيك أغلظ نغمة ثم تأخذ النغمتان في الارتفاع حتى إذا ما وصلت إلى آخر مفتاح بأقصى اليمين فإنه يعطيك أحد نغمة في البيانو — فلو عزفت مبتدئة من اليمين إلى اليسار فإنك تكونين سلسلة هابطة — أما إذا عزفت من اليسار إلى اليمين فإنك تكونين سلسلة صاعدة .

السلسلة الفائزة

تصاغ هذه السلاسل بأن نبدأها مثلاً بالنوتة الأولى ولنسكن دو مثلاً ثم نتخطى النوتة التي تليها وهي ري ونثبت الثالثة مي وهكذا — أو نتخطى نغمتين أو أكثر ونثبت ما بعدها وهكذا — ولكي تفهمي هذه الطريقة انظري الشكل الآتي ١ و ٢ :



سلسلة فائزة تكونت من ذكر نغمة وترك نغمتين
— ب —



سلسلة فائزة تكونت من ذكر نغمة وترك أخرى
— ا —

الحركات اللحنية

مما تقدم ذكره عن السلاسل الموسيقية نرى أن سير الألحان إما أن يكون متصلاً — Mouvement Conjoint — وذلك إذا كانت النغمتان متتابعات حسب الترتيب المعروف (دو — ري — مي . . . الخ) وفي حالة تتخطى بعض النغمتان سواء كان ذلك منتظماً أو غير منتظم فإن سير اللحن يكون منفصلاً — Mouvement Disjoint .

الأسماء التي ذكرتها لك للنوتات هي التي يستعملها الفرنسيون في النطق بها — أما الإنجليز فأنهم يستعملون لذلك السبعة حروف الأولى من أحرف الهجاء اللاتينية . ولما كان ما هو متداول بين الناس من القطع الموسيقية مطبوعاً في بلاد مختلفة — فالجدول الآتي يبين أسماء النوتات ومدلولاتها باللغات الإنجليزية والألمانية والفرنسية والإيطالية .

عرب	دو	سي	لا	سول	فا	مي	ري	دو
فرنسي وإيطالي	DO	SI	LA	SOL	FA	MI	RE	DO
إنجليزي وألماني	C	B	A	G	F	E	D	C

وفي الدرس القادم نبدأ بدراسة الأوكتاف .

٨ نصائح لتكولوجة عيالك ..

١. معالجة القصف : تجنبي تقليب الجو والمزاج والمأكولات الحارة ولا تسهلي اللوسيونات القابضة ولا المنوية على كحول. اعلمي لوسيون دافى من (النبيس) وضعه على وجهك دون تجفيفه ..

٢. تقليم البشرة : استعالي لباسم البان التجميل ثم مرري عليه قطعة من القطن مبللة بماء الورد. ضعي مرة في الاسبوع كريمًا من الكريمات المغذية واحفظيها طول الليل ..

٣. إزالة النقطة السوداء
عززي وجهك بنمايا مفيل عثر دافى ثم اضغطي على النقطة السوداء بواسطة إصبعك والباقي. اسمى وجهك بلوسيون مختار على مادة الكبريت أو دافى دافى وضاف اليه بكميات صغيرة

٤. وضع الكريم على الوجه
ضعي في راحة يديك كمية الكريم اللازمة. وبعد تجفيف وجهك ضعي الكريم عليه وانزكيه لمدة خمس دقائق ثم اسمى الزائد بقطعة من القماش الناعم

٥. تقليب المادة الدهنية من البشرة
استعالي الماء البارد والصابون عند غسل وجهك بفرد خاصة بالوجه وتجنبي الكريمات الدهنية

٦. تقوية اليدين : اسلقي بطاطين سلقاً جيداً وزغى فترهما ثم ضعي أي لبن تجميل وعصير ليمونة وادسهما مع البطاطين واستعالي الخلوط. ولغى اصمرا اليدين ارفعي ذراعيك الى اعلا ثم اقلبي يديك وانقبعيها بحيث تلمس اطراف الاصابع راحة اليد عدة مرات متتالية ككررى ذلك ثلاث مرات في اليوم ..

٧. الاعتناء بالرقبة
استعالي مادة الكريم التي تضعينها على وجهك وبعد ذلك استعالي قليلاً من البودرة ..

٨. استعمال اصمرا الخدود
خذى قليلاً من الاصمرا على اصبعك وضعي ثلاثة نقط على كل خد حسب شكل الوجه ثم استعالي قليلاً من الكريم ليط الاصمرا ويخفاد البقع القبيحة اذا كنت تمليه اصمرا الشفاه من النوع الذي يستعمله للخدود حيث يحسن انجاس في اللون ..



حك جدير بالمصادرة .. لأنه عبث
ولهو .. وفيه مضية للوقت والقلب
والحياسة .. راجعي نفسك وكوني
عاقلة ..

١.ع. ، كلية الآداب

حرام أن يتصدع قلبان رطبتها
أواصر المحبة والقرابة لأن نزاعا نشب
بين العائلتين .. اعمل على إزالة أسباب
الخلافة ، وفقك الله إلى ذلك .

دربة ماجد - الزقازيق

لا شيء يصلح قوامك سوى المشي .
أكثرى من المشي فهو رياضة مفيدة
تزيل ما في جسمك من عيوب ..
واحذري كل الحذر من تناول
النشويات ..

عبد المنعم رزق ، دمياط

عيون المرأة تفصح عما تضر ..
وهي تخزن فيها كل ما تملك من سحر
وجاذبية وإغراء ..

دربة . ر. ، الفيوم

لا تعبى يديك في وجهك ..
فذلك يضر بالبشرة ويزيد في التهابها
إعمل مكهكات دائمة على وجهك كل
يوم قبل النوم ثم دلكيه بكولده كريم
وإذا لم يذهب أثرها بعد شهر استشري
طليبا مختصا .

سعاد . م. ا. ، الزقازيق

لا تعرضي وجهك للشمس بقدر
الإمكان وقبل النوم يومياً خذي مقداراً
من ماء الورد بقدر ربع فنجال قهوة
مع ربع آخر من ماء الأكييين
القوي ، وبلي من هذا الخليط قطعة
قطن وضعيها عدة مرات على البقع
الحمراء ، وبعد ذلك ضعي على وجهك
كريم . وإذا لم تحسلى على الكريم
اتصلي بالمجلة ترشدك .

نفيسة العطار ، ديروط

■ يفسد العرق ملابسى فإذا
أفضل ؟



بريد نيت النيل



م. ص ، بكالوريوس زراعة

اشرح لها الموقف كما هو .. وبين
لها خطر ترك تلك المسائل معلقة ..
حاول التأثير عليها وإقناعها بشئ
الطرق وسر في بناء عشك الجديد
ونحن نتمنى لك كل سعادة وهناءة ..
عبدالعزیز محمد ، كلية الهندسة

هناك نواد موسيقية كثيرة فارتد
أحدها في وقت فراغك .. ولإنماء
مواهبك يمكنك تلقى دروس في الكمان
من أحد المختصين في فصل الصيف .
حاترة ، القبة

لا تصارح به بحبك بل دعيه يفهم
مبك نحوه عن طريق غير مباشر ..
ولا تكونى أنت البادئة بل انتظري
حتى يطرئ الباب واحذري كل الحذر
من التهور والانفداع ...

ف. م. م. ، القاهرة

لإزالة تجاعيد الوجه عليك بعمل
مساح يومى ... اغسلى بشرتك جيداً
بالماء الدافئ والصابون ثم جففيها ودلكيها
بخففة زيت الزيتون النقي وراعى في
حركة يدك اتجاهات الأنسجة والعضلات
نفيسة ، مصر

احترى زوجك وأشعره بحبك
وعطفك تكسي محبته وإخلاصه ...

بالسة ، المنصورة

فناك ما زال طالبا وأمامكما عقبات
قد تنفس عليكما حياتكما في المستقبل ..
كونى واقعية .. ودعى قلبك جانباً ولا
تدعى الفرص تفلت من يدك .. إن
في استطاعتك أن تبغى الحب من رفاقه
لو أزلت من عقيدتك تلك الأحلام
المخلقة حول فناءك ...

فنى على ، ابشان

لقد فسد قوامى بعد الرضع . فإذا أفضل ؟
لاستطيع أن نشبر عليك الآن باتباع
نظام معين للأكل خوفاً من أن يؤثر

والكريم ودلكيهما بحركة العضلات
جميعها ضاغطة على الأنسجة بأطراف
أصابعك بحركة يدك من الكوع
إلى الكف ... حركى ذراعيك على
شكل دائرة وأعيدى ذلك عدة مرات
تلاحظى تقدما محسوساً بعد زمن
قصير ..

ف. الرمل

أبلغ من العمر ستة عشر عاماً ،
فهلى أن أنبرج أو أن أنتظر حتى
حتى أبلغ سن الرشد ؟
للأسف لا يمكننى أنت أساعدك
فيما تدهين إليه - فقد وصلنى خطاب
من والدتك في الوقت الذى وصلنى
فيه خطابك ، وما هو نصه :
« أكون شاكرة لو تفضلتم
بالنصح إلى ابنتى أن تمتنع عن وضع
أحر الشفاء على شفتيها أو على الأقل
أن تحفف من أثره لأنى أرى ذلك
يجعلها تبدو كبيرة السن » .

ولأنى أوافقها فيما تذهب إليه وأرى
وأنت في هذه السن أن تمتنع عن
استعمال أحر الشفاء ولاتها على حق
لأنه يدولى أنها حريصة على أن
تكونى جميلة وأنها تحكم على الأشياء
الحكم الصحيح .

ع. عبده ، أم درمان

لإن سياسة « الوقت المناسب » أصبحت
فاشلة في وقت لا تحترم فيه المهورود
والعود ... إذا كان صادقاً في
شعوره فليقدم ... وإلا ... تجنبى
الاتصال به .

فايقة بايوكى ، السنبلالون

لقد أنعم الله عليك بزواج مخلص
وأولاد نجباء .. فعلام الشكوى ؟ ..
اقضى بما قسم الله لك ودعك من تلك
الأوهام ...

ذلك على لبنك وبالتالي على صحة طفلك .
انتظري حتى يأتى وقت الطعام ثم اتبعي
رجياً خاصاً يتلخص في تناول القواكة في
الصباح والمساء .. والوجبات الخفيفة في
الغداء وتجنبى الحلو والنشويات .. وانظري
على ذلك باعتدال قوامك وتستعيدى
رشافتك .

روز تكللا ، الموصل

صدرى صغبر بالنسبة إلى جسمى
فإذا أفضل ؟
عليك بالتمرنات الرياضية فقد جربتها
بنفسى وازداد محيط صدرى لم يستقم
في شهرين .. وقد تسطيعين تناول
بعض الأدوية التى تنشط غدد الصدر
مع عمل مساج خفيف قبل النوم ...
وانظري على ذلك تحسلى على نتائج باهرة .

بها رضوان ، دمياط

سأزوج في هذا الشهر وأريد
أن أعرف أحسن الروائح المناسبة
يوم زفانى ؟
الطور أنواع وأشكال وأحسنها
شائيل وكرب دى شين .
وعلى كل حال تخبرى النوع الذى
يفضله خطيبك .

س. محرز ، القاهرة

إطار أنافرى اللحم يتقطع وتبرز
منه أجزاء تؤلمنى وتسبب منها الدماء
من حين إلى آخر .. فإذا أفضل ؟
ضعى قليلاً من الفازلين عليه
ولا تقصيه بنفسى لمدة شهر كامل
واكتفى بدفع أطرافه إلى الداخل بخففة

رضا سلام ، المنيا

جسمى معتدل ولكن ذراعى من
الأعلى سميكان .. فإذا أفضل ؟
لنى عليهما منشفة مبللة بماء ساخن
ثم ضعى عليهما قليلاً من البودرة

طعامك في مايو

الأربعاء أول مايو

أرانب محمرة ، ملوخية ، دمنصة ،
أرز مفلفل ، سلطة مطاطم ،
فاكهة .

الخميس ٢

لحم بالثريدية ، فاصوليا خضراء ،
مكمورة ، مكرونة اسباجنى ،
سلطة خس ، المماطية برتقال .

الجمعة ٣

كندينة مشوية ، مسقعة قرع ،
أرز مفلفل بالشعرية ، سلطة
خيار ، فاكهة .

السبت ٤

جلانين اللحم ، دقية باميا ،
أرز مفلفل ، سلطة خضر ،
كرامة بعصير الفراولة .

الأحد ٥

بفتيك ، لوبيا خضراء مكمورة ،
أرز بالشعرية ، سلطة طحينية ،
فاكهة .

الاثنين ٦

قرع على الطريقة السورية ،
محشو ورق عنب ، سلطة زبادى ،
فراولة .

الثلاثاء ٧

دجاج محمر ، كسك ، سلطة مطاطم
فاكهة .

الأربعاء ٨

صينية باذنجان بالصلصة
البيضاء ، مكرونة بالصلصة المطاطم ،
سلطة خس ، خشاف مشوية .

الخميس ٩

كفتة اللحم بالأرز المسلوق ،
ترلى ، سلطة خضر ،
فاكهة .

الجمعة ١٠

لحم روسو ، بامية بالخضرة ،
أرز مفلفل ، سلطة بنجر ، قالب
كوردن فلور بالشكولاته .

السبت ١١

كفتة مشوية ، باذنجان بلدى
بالمصاج ، سلطة خضر ،
فاكهة .

الأحد ١٢

كندينة محمرة ، فاصوليا خضراء
مكمورة ، محاشى متنوعة ، سلطة
زبادى ، فاكهة .

الاثنين ١٣

كفتة اللحم الناضج ، قرع
بالصلصة البيضاء ، سلطة خضر ،
كستردة بالكريمة .

الثلاثاء ١٤

قالب المكرونة بالجلالاش ،
مطاطم محشو بالخضر السويى ،
بودنج البابا .

الأربعاء ١٥

حمام مشوى ، الأسبرج (كسك
الماس) بالصلصة البيضاء ،
مكرونة بالصلصة المطاطم .

للأطعمة الفخمة

استعملوا



المسلى
النسباني
النسختى

نسائيتين

انتاج شركة الملح والصودا المصرية ليمتد

يتلخص في تجنب المشروبات والمواد
الدسمة مع الإكثار من الفواكه
وعصيرها . . . عليك بالرياضة . .
فإنها تصلح العيوب الجسمانية وتجعلك
رشيقاً القدر والقوام . .

لولى رمزى — دكرنس

■ بشرق خشنه أكثر من
اللازم . فإذا أفعل ؟
لا تفعل وجهك بما دافى وتركيه
عرضة للهواء . . جففيه جيداً وتجنبى
تيارات الهواء الشديد ، فإنها تجعل
« القشف » يعلو بشرتك ويفسدها .
عند النوم دلكى بشرتك جيداً بكرم
زيتى أو دهنى وأكثرى من وضعه فى
الأماكن التى يعلوها القشف . .
■ لقد خطبت حديثاً . . فهل
لك أن تعبرينى عن رائحة عطرية جديدة
أستعملها ؟

الروائح على أنواع وأشكال وكل
نوع يلانم شخصاً معيناً . . فهل لك
أن ترسلى لى عن أخلافاك وميولك
وشكلك حتى أشير عليك بالروائح
التي تناسبك . .

اعملى اسكل فستان « سوبرا »
تتمس العرق وتمنعه من النفاذ إلى
القتان وإنساده . . وقبل الخروج
دلكى تحت ذراعيك بماء الكولونيا
ثم جففيهما بيودرة التلك النقية .

دولت الراضى — بغداد

■ لقد فقد صبرى من تقطع
الشرايات . . فهل يمكننى الاستغناء
عنها ؟
لا يمكنك الاستغناء عنها فى الشتاء
فطراً لبرودة الجو . . أما فى الصيف
فيمكنك دهن سايقك بسائل خاص
يجعلها تبدو كأنها لو كنت مرتدية
شرايا . . اتركى السائل يجف على
سايقتك ثم اعملى خطأ مسيحياً فى الورا
بلم حواجب أسود اللون . . واحرمى
ألا يكون الخط معوجاً .

أنجيل مراد — القدس

■ لقد نقص وزنى حديثاً . .
وأخشى أن يزداد إذا تناولت الطعام
فإذا أفعل ؟
اتبعى فى تغذيتك نظاماً خاصاً

كعكة الفانلة

طريقة تحضيره

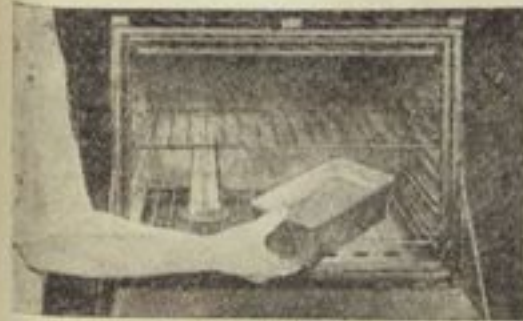
إليك الطريقة مصورة ولا تنسى أن
نجاحها متوقف على استعمال خميرة
طيبة لتكون النتيجة طيبة .



فاذا فرغت من ذلك اصبى المزيج في
القالب المعد حتى تلتئبه فقط كما ترين



أضيف السكر النخول واستمري في الدعاك
حتى تصير بيضاء هشة كما هو مبين بالرسم



ضعه في الفرن مدة عشر دقائق
ثم هدي النار حتى يتم النضج



أضيف بيضة وجزءاً من الدقيق ثم
البيضة الأخرى ثم باقى الدقيق وهكذا



حضري المقادير اللازمة قبل البدء في
العمل لتسهيل عليك العملية كما ترين



اخذري نضج الكعكة أولاً مع ملاحظة تماسك
وسطها واخذري من ترك علامة للأصبع



أضيف الفانيليا وقليلاً من اللبن إن احتاج
الأمر حتى يصير المزيج قابلاً للصب



حضري قالباً مستطيلاً من ٦ - ٧ بوصات يدهن
بالسمن الدافئ ويغلى قلبه وجوانبه بالورق



إذا بردت تماماً فطعمها شرائح
ورصيها كما هو مبين في الرسم



وبعد ذلك أضيف الفسكهة ثم
الخميرة وامزجي الجميع مزجاً جيداً



ادعكي الزبد جيداً حتى تصير
ليناً كما هو مبين بالرسم

اشتريني هذا العصير
تناولي عصير الفاكهة بنظام
فهو يزيد في فضائلك
ويهبون عليك قبض
الصيف

وانت على الشاطئ
تحتوي الفاكهة على
فيتامينات مقوية مغذية...
وعصيرها يزيد في رصوبتك
ويكسب بشرتك قسوة وانغراد...

عصير الليمون ...
هو مشروب عصير البرتقال
في الاصلية والفائدة ...
فهو ضد السمنة والروماتزم
كما انه يزيل آلام الزور ...
والتهاب اللوزتين ...

اقبل الصيف
فعالجى قيطنه

عصير الطماطم ...
يغنيك الكبد ويزيل آلام
الروماتزم ويعيد الروية
الدموية على اداء وظائفها
ويضفي على البشرة اشراقا
محمولة

عصير الفلب ...
مفيد لاضارة على صحتك
وفيتامينات كثيرة ...
وهو ضد الاسكان والروماتزم
والسمنة ويزيل الزيادات
البشرة ويهيجها



مالا يغتفر للمرأة؟ والوالد عند أولاده؟

يغتفر الرجل للمرأة كثيراً من عاداتها المذمومة ويصامح بعض أغلامها الشائعة لكن أكثر ما يضايقه ويتألمه ويسبب له المتاعب والمشاكل إدمانها على الآتي :

الغيرة والفروور من أبيع العادات القبيحة في المرأة . فهي لا يمكن أن تحتفظ باحترامها لنفسها أمام من تفوقها جالا أو مالا أو علماً أو عقلاً وتبدي من الأفعال ما يبعث على السخرية أمام الرجال . والمرأة العاقلة هي التي تتبعد عن الظهور أمام رجلها بمظهر مشين بل تحتفظ بتقنها بنفسها وتعلم أنها بإظهار الغيرة والحقد لغريبتها لن تسال إلا احتقار الرجل وسخريته بل يجب أن تعرض المرأة على أن تمدح من تفوقها جالا وتعترف أمام الرجل بناحية الحسن والمجازية في الصديقة الجميلة حتى تكسب حبه وتنال رضاه وتكسب صداقة الحسنة .

الاعتماد على الرجل ومعه في مسؤوليات الحياة ليس أبغض إلى المرأة التي لا تساعد وتعاون معه في حل المشاكل التي تعترض طريقه وهي كثيرة ... يحتاج إلى زميلة بجانبه تشد أزره وتهون عليه المتاعب . والحطأ الكبير الذي تقع فيه سيداتنا هو الوقوف موقف الحياد وعدم التدخل في الأزمت التي تعترض حياة الزوج أو الصديق مع أن السياسة الناجعة هي سياسة التعاون والتآزر ، فالمرأة العاقلة هي التي لا تنتظر دائماً من رجلها أن يهيئ لها العادة ويحلل هي عليه بعقلها ومشاركت

الافتقار بنافذ الأمور في الوقت العصيب الذي لا يحتمل الذي يكون الرجل في أزمة مالية شديدة تغضب لأن جوارب « نيلون » لن تستطيع الحصول عليها أو رائحة « جاردنيا » الفسالية غير موجودة في السوق ، أو أن البلاد في حالة ثورة واضطراب ولا تستطيع الذهاب للسينا في المظاهرات .

عدم الاعتراف بالخطأ مهما كانت مرتبة ذلك شيء ملاحظ عند اللائي يرين الاعتراف بالخطأ إهانة تخرج كرامتهن وتؤذي شخصيتهن . غالباً ما تضطر الأسرنتار بالوقت المسكين أن ينتظرها ساعات حتى تستكمل زينتها . فهي لا يمكن أن تكون « جاهزة » في الوقت المحدد إذا كانا على موعد في سينا أو حفلة فهي دائماً تبدأ تبعد النظر في المرأة ولا تكفي بالبودرة . ولا يحلو لها إصدار الأوامر للعادمة أو المحادثات التليفونية الطويلة إلا في الوقت الذي يكون زوجها المسكين في انتظارها أو صاحبها على موعد معها يكاد يمن من طول الانتظار .

تطور النهضة النسائية
من عهد محمد علي إلى عهد الفاروق
تأليف
دكتور زكريا زكريا
مكتبة أدب المراهقين
الطبعة ٢٠ قرش

هذا سؤال في نظر الآباء لا يحتاج إلى جواب ، وفي نظر الأبناء يحتاج إلى تفسير وتعليل وتذليل ... فالأب يعتقد أن حب أولاده أبدي أزلي ... لا تسال منه الظروف والأحداث ... ولكن متعلق الأبناء يتغير ويتبدل ... وتتبدل معه مشاعرهم وإحساساتهم ... وللي القراء شرحاً تفصيلياً لما يطرا على هذا الحب من تقلبات على مر السنين !

في الحادية عشرة ..

والدائ ... ها أعز ما لدى ... لهما كل شيء في الحياة وفي الوجود ... ولولاها ما استلعت السير في تلك الحياة الصاخبة ... إن الحياة مشقة بوجودها ... وحبها المقدس يمتلك نفسي وتحقق له جوانحي ... لهما منزلهما عن الأخطاء في نظري ولا بد من أن أنصاع لأوامرها ونواهيها ..

في السادسة عشرة ..

لهما بشر ... وإيسا من اللائكة كما كنت أعتقد ! هذه أمي لا تكف عن انتقادي .. إنها تفكر صفوى دائماً بكثرة ملاحظاتها ... وما لوالدي هذه الأيام ؟ أراه يعبس كلما رآني ... وكأنني مذنب أو مسيئة .. لن أغفر لها تلك الأخطاء رغم حيي لها !!

في التاسعة عشرة ..

لقد نفذ صبري من تلك الأساليب البالية التي يتبعها معي ... ما أقبح تشبث الآباء وعنادهم ... ها يظنان أنني على حق وكأنني دائماً الخطئة والمسيئة ! ... لت طائفة كما يدعون بل لعل في بعض الأحيان أحسن منهما تقديراً وفهماً للأمور ... إن حيي لها

أشبه بقبود ذهبية تغل يدي وتحول بيني وبين العصيان ... هلا خان الوقت لكي أحطم تلك الأغلال التي تقيد حريتي وتحد من استقلالتي ؟

في الثانية والعشرين ..

لقد ضقت ذرعاً بهذه الحياة ... لهما لا يفهماني على الإطلاق . فكلمتا حاولت إقناعهما رمياني بالسفه والبله والغباء ... إني تأثرة ... وسأحطم الأغلال ... وسأسحق العبودية ... ولن أرسى بالذل والهوان بعد اليوم !

في الثلاثين ..

كنت ثمة بنشوة الشباب ... وقد أفقت الآن إلى الحقيقة والواقع ... لقد كنت أسخر من قولها وكنت أضرب بنصائحهما عرض الحائط ... ولكنني أدركت الآن كل شيء ... أدركت أنني كنت بلهاء مغرورة وأنهما كانا لا يفيان إلا صالحى .. أنا متهمة بنكران الجميل ... وليني أعيش طويلاً حتى أجزئهما عن إحسانهما خيراً ... فهما يحني جديران بكل محبة وتقدير ..

في الخمسين ..

رحم الله والدي ... فقد كانا أعز ما لدى ... لقد غمراني بعطفهما ورعايتهما ، وترعرعت في أحضانها وكنفهما ... إني أشعر بأني مدبنة لها بحياتي ومستقبلي ... فليت القدر قد أمهلني حتى أوفيهما حقهما وأجزئهما عن أعمالها خير الجزاء ... إن الجنة تحت أقدام الأمهات . فهل أدرك أولادى تلك الحقيقة ؟

أظن أن الوقت لم يمن ... !

رجال!

تبحث كل امرأة عن الرجل الذي
سعدنا ويشبع ميولها ويكمل النفس
جودها. وتظهر شخصية كل واحدة
رجلها الذي تقضه على الآخرين
مرفق نفسك وأخلاقك بنظرة فاحصة
من تحين وتعيين بهم من الرجال .

روبرت متجبري الذي ينظر للحياة
نظرة جادة ولا يسرف في اللهو ،
ويطالبك دائماً باحترامه ولا يسمح أن
تهزق بمواقفه لأنه جاد مخلص في كل
ما يقول ويفعل ، فأنت عادة فتاة مرحة
لعوب تحين حياة اللهو تملين دائماً على
أن يحبك أكبر عدد ممكن من الرجال
وتوقعهم في حبائل هواك ثم تنتصرين
وتقرين منهم وتبعين عن الرجل الذي
يختلف عن جمهور العجيبين والذي
يعاملك بحفظ وكبرياء .

والمرأة التي اكتسل عقلها
واضح تفكيرها وتفتحت عينها
وخبرت الرجال والحياة تشعر
بئيل وإعجاب شديد لأمثال
روبرت دونات من الرجال ،
حيث يقرأ الإنسان في وجهه
قوة الرجولة ومثانة الأخلاق ،
فهو يكسب محبة المرأة لا عن
طريق الغزل الرخيص وكلمات
النساء التي يفتنها الرجال
ويسرفون في استعمالها
للقبح والجميل من النساء .

الرجل الطيب القلب لدرجة كبيرة تكاد
تكون « عبقاً » ، الحبول الذي يرتبك أمام
النساء ويلزم السكوت خجلاً وخوفاً منهن مثل
روبرت ووكر تهواه عادة النساء القويات
الشخصية اللاتي يبعثن عن الحقد ويردن زوجاً
لا يملك المرأة التي يحاسبهن بها على
أخطائهن أو يتدخل ويقف أمام مطالعتهن .

ومن يهون من
النساء أمثال ميكي
روني الشاب المرح
الفاحك الذي لا
يعرف من الحياة إلا
اللهو والطرب ولا
يقدر مسؤوليات
الرجال ، يكن عادة

لكي تجذب النساء ..

لعل سياسة النساء وطرق اجتذابهن هي من أحب الأمور إلى الرجال
أن ذلك يحتاج إلى فن وخبرة ودراية ومعرفة بنفسية النساء وميولهن
القراء وصايا بعض الكواكب في هذا الشأن :

يقول روبرت ثاباور

وصيتي إلى الرجال لكي يوفقوا في عالم النساء أن يحبوا المرأة ويلاطفوها دون
إسراف . . . فالمرأة قد تعجب بالرجل المرح الطريف ولكن لا تسلم قلبها إلا للمفلق
الصامت ، أو الأخرى الرجل الثقيل الذي يظهر بعدم اكتراثه بها ويخفي عنها هيامه بها .

يقول سبنسر تراسي

كن ذواقاً في ملابسك ، محترماً في مظهرك ، لبقاً في حديثك وتصرفاتك ، وابتعد عن
التكلف ، واعلم أن أعصاب المرأة قابلة للإلهاب ، فلا تتحد مع امرأة في أية مناقشة !



حظك من الرجال !

لقد تكرر المرأة أنها تسعى لاجتذاب الرجل . ولكن ذلك لن يغير من الحقيقة
التي تلخص في شغف المرأة باجتذاب من حولها وإيقاعهم في حبائلها .
ولكي يحالفك الحظ في عالم الرجال عليك باتباع النصائح الآتية التي تسديها بعض النجوم
إلى القراء ، وذلك على ضوء خبرتهن الطويلة . .

تقول سوزان بيترز

الرجل مقل صغير مدلل يميل إلى المدح والإطراء . . . فأرضي نزعة غروره
من حين إلى آخر وأشعره بأنه رجل أحلامك . . ومستودع آمالك ولا يقوتك الإنصات



إلى حديثه . . وقد تكون مهمة الإنصات عبيرة ولكن لا بد
لك من إتقانها وإجادتها إن أردت أن تفوزي بقلبه وحيه . .

تقول جريز جارسون

هناك سباق بين الرجل والمرأة . . فكل يسعى إلى اللحاق
بزميله حتى إذا ما أدركه انتهى الشوط وخبث نار الحب . . .
فاحرصي على أن يكون الشوط طويلاً . . واعمدى إلى أن تقل
المسافة بينكما متقاربة متباعدة . . حتى تشغذي نفسه وتدفعها
إلى معاودة الكر والفر بين حين وآخر . .



فالكه سداو

الشمام

يعد الشمام من فواكه الصيف لما عرف عنه من ترطيب الجسم وإطفاء العطش . وهو أقل الفواكه جميعاً في إعطائها للجسم حرارة فيبثا تعطى المائة جرام من الشمام ١٢ سعراً غذائياً يعطى التين ٧٠ سعراً ويعطى الموز ٦٣ سعراً والتفاح ٤٤ سعراً .. والشمام فقير نوعاً ما في الفيتامينات ولا يحتوي منها إلا على فيتامين ج (C) ولذا كان عاملاً مهماً في تغليس الجسم من آثار الجوعنة بالبول (وهي افتقار الدم إلى المواد القلوية) .

ويتركب الشمام من ٩٢.٥ ٪ ماء، ٦.٧ ٪ مواد سكرية ، ٠.٥ ٪ بروتين، ٠.٣ ٪ مواد معدنية أهمها البوتاسيوم والكلسيوم ..

ولقد تم أغلب أطباء العرب في القرون الوسطى على هذه الفاكهة واعتبروها مسبة للريح المزجعة والغص الشديد اللذين يحدثان بالغثاء الهضمية كما ادعى النباى العربى ابن السيطار فى القرن الثالث عشر أن عصيره مضر بالصحة .

غير أن علماء القرن الماضى والحاضر لم يروا فيه ما رآه أسلافهم بل عرفوا عنه علاجاً مفيداً لتحليل الأورام ومنع الالتهابات وتكسين الآلام ..

ويؤكد الدكتور « راجنبرج » الألمانى أن الشمام التام النضج يفيد تماماً المصابين بالإمساك المزمن والبواسير والحصى الكلى ..

كما أشارت جريدة « البحث الغذائى » الأمريكية Journal of Food Research إلى تعامله لطرية الإفرازات الصدرية وعلاج الروماتزم ..

ولكى تنتفى شمامة حلوة عليك باتباع نسبة العالم الإيطالى Castore Durante إذ شرح لحادته Martin طريقة اختيار النوع الجيد من الشمام فقال « يجب أن يكون مستطيلاً مقسباً إلى أقسام متساوية أصفر قاعاً ثقيلاً صلباً وإذا هزته اليدان يميناً ويساراً بدا تحويفه صلباً ويضم منه رائحة القرفة » .

ويقول بعضهم إن الشمام عرف فى مصر منذ عهد القراعنة الأول وأول من ذكره هو العالم اليونانى « يبيوناس » فى كتابه « العهد القديم » وقال إن قدماء المصريين استخدموه فى معالجة الأمراض . ويقول الدكتور دايموك إن بذور الشمام تستعمل فى أغراض طبية بالهند والشرق الأقصى فهى تحتوى على ٠.٣ ٪ زيت مجدد للقوى الحيوية وملين للفئة الهضمية ..

ظاهر من درة

المهندس بوزارة الزراعة

إلى ع. ز. ش

بالرمال

نحن بانتظارك فى المجلة الساعة ١١ صباح السبت ٤ مايو بنت النيل

المرأة

تأليف بهيجة سليمان

خريجة يكفوردي بانجلترا وناظرة روضة القبة

بحث اجتماعى لكل ما يتعلق بالمرأة من بدء الإسلام .

الثنى ٤ قرشاً

ويطلب من مكتبات النهضة والأندلس والملا

نماذج المرأة عفتها .. ولكمه فنان ماهر من ذلك .. فزادنا

سراي

انتاج شركة هابرو ليس فينم

انور جدي

صباح

سراي منير
بشارة واكيم
ميمى شكيب
مزدوس محمد
شكوكو
نبوبه مطفي
ولا مرفى

نماذج
على الرين ساج

نماذج
نماذج
نماذج

إلى الانيقا

رائحة

فرو فرو



انتاج الشبراويش

تبلغ بمجلات شيكوريل الكبرى

خطاب مفتوح

إلى المرأة المصرية ..

من وراء البحار .. أبعث إلى المرأة المصرية بأحر أشواق وأجل تحياتي .. لقد قضيت في مصر بضعة أسابيع .. استرعى ناظرى خلالها جمال المصرية الفاتن وسحرها الخلاب .. فهي قد تربعت على عرش الجمال لما لديها من عيون سوداء جذابة .. وروح مرحة خفيفة ..

ولكن هذا الجمال الساحر يحتاج إلى صقل .. حتى ينصب في قالب فأن جذاب يبرز بحاسنه ويوضحها .. والآن وقد انتهت الحرب أضحت أساليب التجميل الحديثة في متناول كل سيدة .. وستفاجئ بمحلات التجميل في العالم بأساليب مبتكرة في هذا السبيل .. فلا تقضى ياسيدي بما وهبه الطبيعة لك من سحر وإغراء .. بل لابد من استكمال تلك المحاسن وإبرازها .. ولا بد من أن تستعيلي المستحضرات الحديثة التي تزيد في فتنك وجاذبيتك .. ولعل أولى النصائح التي أسديها إلى المصريات هي مكافحة التضخم الجسمي إن صح التعبير .. فالسمنة تقصد منظرك وتثقل حركاتك ومشيئك .. فأحرصى كل الحرص على أن يكون قدك نحيلاً وابعى لذلك رجلاً خاصاً في مأكلك متجنباً على الإطلاق كل المواد الدسمة والدهنية .. واعتنى كل العناية ببشرتك فهي تاج جمالك ورمز فتنك .. وأحرصى على تنظيفها بالكريمات والمستحضرات الخاصة بذلك .. واعلمى أن وضع التواليت واختيار الألوان فن يجب أن تتدرب عليه كل سيدة حريصة على أناقتها وجاذبيتها .. فاعمدى إلى تخير الألوان المناسبة لبشرتك وضعيها في حكمة وإتقان حتى لا تظهرى كاللومياء أو الدمية .. تلك هي نصائحي لك عساها أن تكون موضع عنايتك واهتمامك وأرجو أن أرى نتائجها المموسة في زيارتي القادمة .. ولك أجل تقديري ..

تامارا ستيفنز

ممثلة إليزابيث أردن ..

جمعية أصدقاء الشعب

ستقيم حفلة ساهرة في ٩ مايو ١٩٤٦ الساعة ٩ مساءً بالأريزونا تحت رعاية حضرة صاحب الجلالة الملك ، لصالح المؤسسات الخيرية بالقاهرة



كويتي

يرسل لك من فرنسا
بودرته وعطوره

Sty

وهو دائماً في الطبيعة يسره أن يكون أول من يخدمه
زبائنه المصريين

«لاهو»

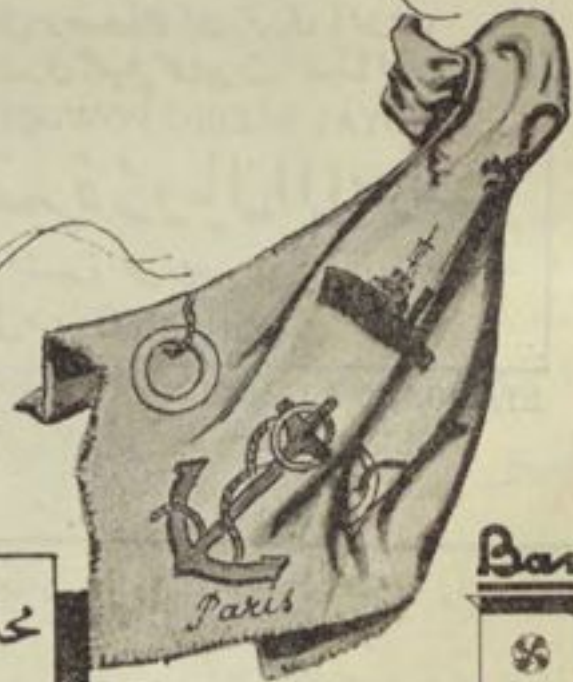
السوتيان المفضل



يبيع في جميع
المدن الكبرى

La no

لقد انتهت الحرب بالنسبة لنا نحن
السيدات لأننا نجد في محلات
قانيتي "بامكو" آلاف الأصناف
التي كانت تنقصنا أثناء الحرب مثل
الفساتين - البلوزات
حقائب اليد - المجوهرات
الأزهار الصناعية - علب البودرة
غلب السجاير - بيجامات البلاج
الشارب - العطور
وغير ذلك من الأشياء



محلات قانيتي "بامكو" ٣١ شارع قصر النيل
لا تنسوا ذكر اسم "بنت النيل" عند
تسريكم محلنا لنعني بكم عناية فائقة



بسكويت سافوا بالبرتقال تورته

المقادير

١٠٠ جرام زبدة ، ٣ بيضات ،
٢٠٠ جرام دقيق نمره ١ ، ٢٢٥
جرام سكر ، ١ لتر لبن ، ١٠ جرام
خميرة رويال ، قشر برتقالين .

الطريقة

يمزج في قدر كبير أو في ماجور
الزبدة والسكر ويخفقان معاً حتى يصيرا
كالكرما . ثم يضاف البيض واحدة
فواحدة وكذلك اللبن شيئاً فشيئاً

مع قليل من الدقيق المنخول مع خميرة
رويال . ثم يوضع قشر البرتقال وباقي
الدقيق . وبعد ذلك توضع هذه العجينة
في قالب تورته مدهون بالزبدة والدقيق
وترسل إلى فرن معتدل الحرارة .

كرما البرتقال

المقادير

٢٠٠ جرام سكر مسحوق منخول ،
بيض يصفين مخفوق بشكل كرمما
قوة ، قلب برتقالة وقشرتها .

الطريقة

يمزج بخففة السكر مع بيض البيض
ويضاف قلب البرتقالة — عصيرها
وقشرتها — وعندما تبرد التورته
المذكورة آنفاً تقطع إلى نصفين
مستديرين وتوضع بينهما طبقة من هذه
الكرما « كخشوة » ويغطى الجزء
الأعلى من التورته بما يتبقى منها ،
وكذلك الجوانب .

البسطة الملفوفة بالأماطية

المقادير

١٢٥ جرام سكر ، ٥ جرام
خميرة رويال ، ١٠٠ جرام دقيق
نمره ١ ، ٣ بيضات ، معلقتان كبيرتان
من الجيلاتينا المستخرجة من عنب

العلب « بناتي » أو من فاكهة أخرى .

الطريقة

يفصل البيض من صفار البيض ويضرب
الصفار مع السكر جيداً ، ويضاف
إليه الماء ثم يخفق البيض خففاً جيداً ،
ويزج مع الصفار والدقيق المنخول مع
خميرة رويال . وأخيراً يضاف شيئاً
فشيئاً البيض المخفوق جيداً ، ويفرد
الجميع على ورق ويوضع في فرن قوى
الحرارة . ويجرد لإخراجه من الفرن
يقب على ورق آخر وينزع منه الورق
الأول وبواسطة سكين تفرش الأماطية
على سطحه ويلف لفاً محكماتاً حتى
يصير كالشوبق الملفوف وفي النهاية
يرش عليه السكر المسحوق .
[راجع الإعلان المنشور في أسفل الصفحة]

عادت أخيراً إلى مصر



في وسعك أن تجدى آلاف
لدى جميع محلات البقالة
ROYAL BAKING POWDER
خميرة رويال الأمريكية
الشهيرة التي نضمه لك بنجاح مستمر
في عمل الكعك والفطائر



STANDARD BRAND INC.
NEW YORK

مجانا

أقلمى الكوبون المجاور
وأرسله حالا إلى :

س. بنو وشركاه (خلفاء) — م. ل. فرانكو وشركاه
للحصول على كتاب وصفات الكعك والفطائر الذي
أعدته مصانع خميرة رويال

حضرات المحترمين س. بنو وشركاه (خلفاء) — م. ل. فرانكو وشركاه
٢٦ شارع قصر النيل بمصر

أرجو أن ترسلوا لي كتاب وصفات الكعك والفطائر مجانياً

الاسم
العنوان
البلد

«بنت النيل» بين زين وحم

الأحجار الكريمة		الألوان		الأيام		تاريخ الميلاد
غير المناسبة	المناسبة	غير المناسبة	المناسبة	غير المناسبة	المناسبة	
الماس والمرجان	الياقوت	الأزرق المخضر أو الأخضر المزرق	الأحمر	الجمعة	الثلاثاء	من ٢١ مارس إلى ٢٠ أبريل
العقيق واللؤلؤ	المرجان	الأحمر الفاقع	الأخضر	الثلاثاء	الجمعة	من ٢١ أبريل إلى ٢١ مايو
العقيق	الزمرّد	الأزرق الفاقع أو البنفسجي	الأخضر الفاقع	الخميس	الأربعاء	من ٢٢ مايو إلى ٢١ يونيو
العقيق	اللؤلؤ	الأسود	الأبيض	السبت	الاثنين	من ٢٢ يونيو إلى ٢٣ يوليو
المرجان	الكهرمان	الرمادي والأحمر المائل إلى البنفسج	الأسفر الذهبي	السبت	الأحد	من ٢٤ يوليو إلى ٢٣ أغسطس
المرجان	حجر الدم	الأزرق	الأخضر الفاقع	الخميس	الأربعاء	من ٢٤ أغسطس إلى ٢٣ سبتمبر
الياقوت	الماس	الأحمر	الأزرق المخضر أو الأخضر المزرق	الثلاثاء	الجمعة	من ٢٤ سبتمبر إلى ٢٣ أكتوبر
الزمرّد	اللؤلؤ	الأخضر	الأحمر الفاقع	الجمعة	الثلاثاء	من ٢٤ أكتوبر إلى ٢٢ نوفمبر
الكهرمان	العقيق	الأخضر الفاقع	الأزرق الفاقع	الأربعاء	الخميس	من ٢٣ نوفمبر إلى ٢١ ديسمبر
اللؤلؤ	العقيق	الأبيض	الأسود	الاثنين	السبت	من ٢٢ ديسمبر إلى ٢٠ يناير
الكهرمان	المرجاث	الأسفر الذهبي	الرمادي الفاقع والأحمر البنفسجي	الأحد	السبت	من ٢١ يناير إلى ١٩ فبراير
الماس	المرجان	الأخضر الفاقع	الأزرق	الأربعاء	الخميس	من ٢٠ فبراير إلى ٢٠ مارس



حياة امرأة تغمرها الآسى..
أب مجرم يريد أن يتجر بهاها
وشبابها.. شيخ فان يغرم بها..
مواقف يمثل فيها الرعب والتردد
تلك هى الأدوار التى تقوم بها
كوكب الشرق فاطمة رشدى فى
قصة من أعظم قصص الموسم

غرام الشيوخ

بالاشتراك مع مذسى فهمى ،
يحيى شاهين ، فؤاد شفيق . قام
باخراجها الأستاذ محمد عبد الجواد
لشركة أفلام الشرق وهى تعرض
حالياً بنجاح عظيم

بسينما أوبرا بمصر

وقد أجرينا سباً بين الإجابات الصحيحة .

فربحت الجائزة الأولى وقدرها جنيه مصري واحد حضرة إحسان جاد محمد ٢٧ شارع أنسي شبرا القاهرة وربحت الجائزة الثانية وقدرها خمسون قرشاً مصرياً حضرة حياة الصغير بمدرسة دوحة الأدب دمشق سوريا

وربحت الجائزة الثالثة وقدرها خمسة وعشرون قرشاً مصرياً حضرة روز أمين أبو صالح ٤٥ شارع القاضل باب عمر باشا الإسكندرية .

حل مسابقة العدد الماضي



النتيجة

وصل لإدارة المجلة ٩٣٢٤ إجابة
بلغ عدد الصحيح منها ٧٤٢٩ إجابة .

كوبون مسابقة العدد ٦

الاسم

العنوان

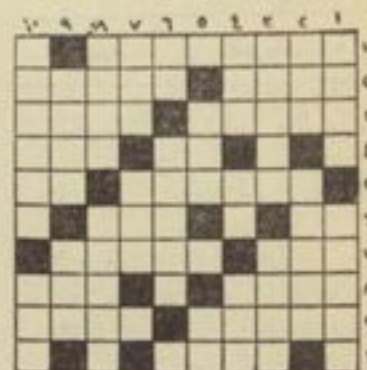
اليزابث اردن
بمجلات
شيكوريل



تشرف محمدت شيكوريل الكبير باعلان حضرات زبائننا الكرام ان مستحضرات اليزابث اردن قد وردت لها مساهمة القايح فالمرجو من الذين سبقه ان قيدوا اسماؤهم في قسم «اليزابث اردن» ان يفضّلوا بالضرورة سحب طلباتهم لهذا مع العلم بان باب القيد للرسائل المقبلة مفتوح للجميع

من ٢٦٤٢٦

كلمات مقطوعة



٢ - خيال - عزيمة
٣ - أفابيس مضحكة -
شعب شقيق
٤ - أذن بلفسة ابن البلد -
راية أوريوة - أراد
٥ - فنون - موجود في
القهوة

٦ - محبة - تقولها جاسوس
٧ - يستعمل في الحمام - إذا
أضيفت لها ياء أصبحت شيل
٨ - أنيس - حلزون
٩ - القطع والقفل - جمع دار
١٠ - عالم وطبيب يوناني عاش
قبل الميلاد - تقب بالثغار

شروط المسابقة

تملاً المربعات بالحروف المطلوبة ثم
ترسل إلى مجلة « بنت النيل » في
ميعاد لا يتجاوز ١٢ مايو . يكتب على
الطرف « مسابقة الكلمات المتقاطعة »
يرفق مع الحل كوبون المسابقة .

الجوائز

الجائزة الأولى : جنيه مصري
« الثانية : نصف جنيه
وجائزتان كل منهما خمسة
وعشرون قرشاً .

أفنى

١ - عاصمة هاواي
٢ - شعب بلا وطن - من
أثاث غرفتك
٣ - ضد خيانة - فرقة من
الجيش
٤ - إجابة - يقال إنه حشمة
٥ - قشعريرة - صاحب بلاعب
٦ - صبر - مطر غزير
٧ - نصف رأس المال - رضيع
٨ - ما تفعله الأرض حول
نفسها وحول الشمس - نوع
٩ - زملاء - أومس
١٠ - يقطن جنوب غرب بلاد
العرب

رأسي

١ - وله واشتباق - ضد
متعب

جمعية المرأة لطيفة

ستفتتح الجمعية مكانها الجديد ١٩ شارع قصر النيل
في تمام الساعة الخامسة من بعد ظهر الخميس ٢ مايو ١٩٤٦
حيث تقيم معرضاً لجميع أنواع البياضات وما إليها (Lingerie)

وقاية العيون في الصيف

بقية المنشور على صفحة ١٠

وعند خروج الأطفال إلى الطريق يستحسن وضع غلالة رقيقة زرقاء على وجوههم حتى لا يقترب الذباب في غفلة من الأم من العيون ويسبب التهابها . فإذا مرض الطفل رغم ذلك فيجب العمل على منع انتشار الرمد للعين الأخرى أو للمعالطين .

ولذا حصل شك في تلوث المتلحمة فلا بد من غسلها بمحلول مطهر مثل كلوريدات الزئبق وإذا كان التلوث بميكروب الجونوكوك فيجب مسحها بنترات الفضة .

ويجب غسل اليدين والمناديل والمناشف وكل ما يمكن أن يكون مصدراً للمدوى وحرق القطن التلوث حتى لا ينتشر الرمد .

ويختلف علاج الرمد على حسب نوع الميكروب ولكن هناك بعض الملاحظات العامة التي يجب على الأم معرفتها فتلاً لا تربط العين المريضة بالرمد الصديدي أبداً ولا تعالج بمكدرات الشاي وبذر الكتان والعيش وما شابه ذلك من الأشياء الضارة ، بل يجب ترك العين معرضة للشمس والهواء فإن ذلك يساعد على تبخر الدموع فتتخفض حرارة المتلحمة تحت الدرجة الملائمة لنمو الميكروبات مما يساعد على إبادةها ويلاحظ دائماً أن كل العيون تهيج بعد ربطها لأت الرباط يرفع حرارة المتلحمة فتتوالد الميكروبات فيها كما أن الرباط يمنع تصريف الصديد مما يساعد على تأكل القرنية بالقرح .

ولذا كانت أعراض التهيج وحساسية الضوء شديدة عند الطفل فيجب وقاية عينيه بوضع غلالة ملونة رقيقة على الوجه . وقبل النوم توضع قطعة صغيرة من المرهم المطهر بين الجفون حتى لا تلتصق ببعضها في الصباح وتؤلم

الطفل عند فتح العينين وتسهل تصريف الصديد من العين أثناء الليل .

وأما العلاج فيكون من الغسيل والمس والفطرات والمرام وأنهم شئ في العلاج هو الغسيل المستمر حتى تزال الإفرازات ويجب أن يكون الغسيل متعادلاً ولذلك نجد أن غسيل المتلحمة بمحلول البوريك المركز من أضر الأشياء بالعينين لأن حوضه المحلول الشديدة تقتل الحميرة المخصوصة التي توجد عادة في الدموع وتقتل الميكروبات ويجب على الأهل أن يبادروا بعلاج الطفل فمع الرمد في أول الأمر من أسهل الأمور وأما تركه ولو ليوم واحد فن الخطورة بمكان كبير إذ أن القرنية سريعة التآكل فتسوء العاقبة ويتعذر العلاج .

الاسهال الصيفي

بقية المنشور على صفحة ١٠

أثناء أمهاتهم والباقي ممن يتناولون تغذية صناعية من الخارج (فلعل الأمهات يعرضن على لبنهن كغذاء لأطفالهن) .

٣ - أكثر ما يكون هذا المرض انتشاراً في أشهر الصيف ويساعد على انتشار الحرارة المصحوبة برطوبة أكثر من الحرارة الجافة .

٤ - القذارة والفقر عاملان رئيسيان في نشر هذا المرض ، فعل الأم أن تعرض على نطفة طفلها ونظافة الغذاء الذي يتناوله جهد طاقتها .

٥ - ينتشر هذا المرض بشكل وبائي في كثير من الأحيان وقد حمل هذا رجال الطب على الاعتقاد بأن هناك « ميكروباً » خاصاً لنشر هذا الوباء ، لكن البحوث العديدة التي أجريت في هذا الصدد لم تأت بنتيجة حاسمة حتى الآن .

٦ - ويساعد على الإصابة به أن يكون الطفل ضعيفاً أو معتل الصحة

أو يشكو من اضطرابات في جهازه الهضمي .

الوقاية

مما أسلفنا من حقائق قليلة حول هذا المرض نستطيع أن نرى أن الوقاية منه تنحصر في عاملين رئيسيين على الأم أن تضمنهما نصب عينها .

الأول - النظافة ويجب أن تضغط على هذه الكلمة بكل ما فينا من قوة نظافة المأكل ونظافة اللبس ونظافة الوسط الذي يعيش الطفل فيه لو توفرت لكافة جميعاً خير وقاية للطفل من هذه « الكوليرا » الخفية . الثاني - التغذية الطبيعية أي الرضاعة من الثدي تبعد عن الطفل كثيراً احتمال الإصابة بالمرض ، فإذا لو توفر الأم لطفلها هذا السبيل الطبيعي للتغذية بدل الركون إلى التغذية الصناعية دون مبرر قوى يحملها على ذلك فإنها بذلك تعطى لطفلها فرصة في حياة صحية .

العلاج

علاج هذا المرض من شأن الطبيب وصحيح أن الطب حتى الآن لم يوجد علاجاً خاصاً فعالاً له ولكن المحلول الرئيسية للعلاج تسير وفق الآتي :

أولاً - منع كل تغذية بواسطة الفم فيما عدا السوائل لمدة معينة بقدرها الطبيب .

ثانياً - العمل على رفع مقاومة الطفل وحفظ قوته وحرارته بمختلف الوسائل .

ثالثاً - تعويض الطفل عن السوائل الكثيرة التي يفقدها في القيء والإسهال وذلك بمختلف الطرق أيضاً .

رابعاً - مقاومة الهبوط بالمواد المنبهة للدورة الدموية .

وعلى كل حال فعلى الأم ألا تتوانى إطلاقاً في عرض طفلها على الطبيب في أول إصابته بأعراض المرض مهما بدت بسيطة ليأخذ علاجاً كما ينبغي .

اطلبوا مستحضرات

چھیتھا



روائح عطرية
فوميه بلو - كوكيل
سياه كولونيا
اسدين ٧٨
ريشا ٨٥
فوميه بلو ٩٠
لوسبرنا - مستحضران تمجيد

تباع في جميع المحلات الكبرى

التسنين في قفص الاتهام

[بقية المنشور على صفحة ١٠]

٥ - لانهاجم الإنسان بإصاحي
مثل هذه الفسوة . فهناك قوم ملكيون
أكثر من الملك أنفسهم وكرموك
وقالوا إنك مسئول فقط عن ظهور
الأسنان التي لها علينا فضل مضغ الطعام
ويجب أن تشفع هذه المدرسة للمدرسة
التي تلصق بك آلاف التهم التي أنت
منها برى . ولكن دعني أفق بينكم
موقف الحكم العادل فأقول إنك لا يمكن
أن تسب مرضاً يؤدي إلى تعريض حياة
الطفل للخطر ، فأنت لا تسب مثلاً
نزلة معوية حادة أو التهاباً رئوياً
شعبياً حاداً ولكنك قد تسبب ضعفاً مؤقتاً
في مناعة الطفل ضد مختلف الأمراض
تجعله أكثر عرضة للإصابة بها أثناء
بروز الأسنان منه وفي وقت آخر . فكان
الشيء الذي تحدثه في اللثة حال خروجك
بمثابة نقرة في الدرع الواقى تنفذ خلالها
الجراثيم إلى الجسم حتى تنمو وتتفكر
وتتكاثر . وعليك بإصاحي أنك خط
دفاع أول واه لا يلبث أن ينهار أمام
أخف الصدمات والهجمات . يعتمد عليك
القوم في تراخ ونكاسل وأمل فسرعان
ما يتكشف ضعفك وكثيراً ما أنت
الأمهات بأطفالهن في النزاع الأخير
لأنهن تملن بالأمل الكاذب الذي
هو أنت .

٦ - ودعني أمسها في أذنك
حتى لا يسمعها أحد ! إنك تسب
أحياناً بعض المضايقات ، فبعض الأطفال
ترتفع حرارتهم قبل ظهور السن لمدة
قصيرة لا تتجاوز اليوم الواحد ،
وبعضهم يصابون بركبة خفيفة أو
أو مرض جلدي يتكرر مع كل سن
حين بروزها خلال اللثة . هذه
مضايقات بسيطة عابرة أين منها
الأمراض الخطيرة التي يلصقونها بك ،
ولكنها قول الحق على أى حال ،
وهي لن تضعف مركزك في القضية
فتقبلها متى دون سقط .

٧ - إنني لا أتعمد إهانتك عندما

أنصح الناس بتجاهل وجودك فبالحالوا
أمراض أطفالهم بشدة وبغلة رغم
وجودك ، وكأنها حوادث فائقة بذاتها
لا علاقة لها بك . وإذا كنت تعتقد أن
في هذا إهانة لك فهل في يدك شيء
تفعله أيها الضعيف الذي زاده تعلق
الناس به واعتمادهم عليه غروراً ! أنت
طبل أجوف ! أنت خط دفاع واه .
أنت برى ! أنت برى !

حب حقيقي

[بقية المنشور على صفحة ٤٣]
وكان رجلاً معتدل القامة تبدو على
وجهه علامات النبل والرفعة وقد
شكرني ووالدتي على حسن عنايتنا بطفله
وطلب إلينا أن نستبق الطفل عندنا حيث
لا يستطيع أن يأخذه معه إلى الفندق
الذي يعيش فيه . وكان فرانكلين يتردد
علينا لزيارة ابنه . وكثيراً ما كان يخرج
معه للترعة ويدعوني إلى مرافقتهم .
وكان يزداد إعجابي بهذا الرجل كلما
ازدادت معرفتي به . فقد كان رجلاً
مثالياً طيب القلب لا يعرف الخيانة .

وعلمت في يوم من الأيام أن
الوزارة كلفت فرانكلين بمهمة رسمية
في الهند على أن يسافر إليها في الربيع
القادم . فصعقت لهذا الخبر إذ شعرت
بأنني لن أتحمّل فراق فرد . ولكن
قدوم والدة فرانكلين إلى المدينة التي
نعيش فيها جعل الأب يوافق على بقاء
ابنه مع جدته إلى أن يعود . أما أنا
فقد ارتحت كثيراً لهذا الحل الذي أتى
لي فرد ولو أنه لم يعد يقطن عندنا بعد
بجى . جدته واستجارها منزلاً
بالقرب منا .

وكما اقترب موعد سفر فرانكلين
شعرت بأن حبي له يزداد يوماً عن
يوم . وقد استولى هذا الحب على
مشاعري وملا قلبي وروحي فلم أعد
أعيش إلا له وحده ولم أعد أفكر
إلا فيه . وما أن حل ميعاد السفر إلا

وقد أصبحنا صديقين حميمين . وفي
ذات يوم وقبل سفره بأسبوع واحد
خرجنا معاً لشراء بعض الحاجيات
وأخذ يقص على في الطريق قصة زواجه
الذي أرغمه عليه والده . أخذ يصف
لي السنوات الثمينة التي قضّاها مع
زوجته التي لم يستطع أن يتفاهم معها
ولكنه مع هذا كله كان حريصاً كل
الحرس على ألا يعملها وزر عدم
توقيفه . ثم تكلم طويلاً عن ابنه فرد .
وكنت أستمع إلى هذا الحديث بلذّة
قائمة واهتمام شديد . وأخيراً رجاني
أن أسهر على راحة أمه وابنه .

ولما جاء يوم الرحيل ذهبنا لنودعه
إلى المحطة . وقبل أن يتحرك القطار
أقبل على والدته وابنه فاعانقهما عناقاً
طويلاً . ثم مال لي وطبع على وجهي
قبلة ارتعدت لها فرائصي وسمرتني إلى
الأرض إذ أنني لم أكن أنظر منه كل
هذه العناية ...

أخذت الرسائل ترد من فرانكلين
يسألني فيها عن صحة أمه وابنه . أما أنا
فكنت كلما اختليت إلى نفسي سألت
نفسى هذا السؤال : « هل قبلي ليعبر
لي عن شكره أم لا » . لم أكن
أجرو على أن ألقظ الجملة الثانية .
وأخيراً وصلى خطاب منه وفيه الرد
الشافى على السؤال الذي حيرني وأفاق
راحتي .

وفي ليلة عيد الميلاد بينما كنا
جالسين أنا وفرد وجدته ووالدتي
حول شجرة عيد الميلاد إذا بالباب
يطلق فاندفعت أنا والصبي نحوه وإذا
— بالدهفاجأة السارة — فرانكلين
قد حضر بعد غيبته الطويلة . وارتعنى
الصبي بين ذراعي أبيه . أما أنا فتمكنت
بفضل قوة إرادتي أن أسيطر على
أعصابي واكتفيت بالتطلع إليهما .
ولكن ما لبث أن تحول فرانكلين إلى
وما لبثت أن شعرت أنني بين ذراعيه
ورأسي على كتفه . فأغمضت عيني حتى
لا أرى إلا السعادة التي تكتفى وحتى
لا أشعر إلا بحرارة حبه .

على الطريقة الأمريكية

[بقية المنشور على صفحة ٣٠]

وهم العقل أنت ينور على هذه النفس
الحقيرة الأمانة بالسوء ، ولكنه رجع
القهقري مع النفس وآمن برأيها لما
ذكرته بالجنود الكثيرين جداً الذين
فظقوا أحذيتهم وكان كل ما يدفعه
الواحد منهم ، ركلة قوية من حذاءه
الضخم أو صفعة أو لفظة من هذا
السباب المحفوظ على ألسنتهم ...

وحين انتهيا - النفس والعقل -
على رأى واحد ، كان الغلام قد دخل
محل البن البرازيل من إحدى ناحيتيه ثم
خرج من ناحيته الأخرى في زجة
الخارجين . ثم أطلق ساقيه مع الربيع
وراح يعدو بالجنبيات الخمسة مسرور
القلب فرحان ، غير آسف على صندوقه
ومافيه ، وغير خائف من الضابط
الكريم ...

ومن حسن الحظ أن الضابط كان
يرى الغلام جيداً ، فقد كانت عينه
مفتحة يفتل . فلما رآه وقد أطلق
ساقيه للربيع صاح برطائه مزججراً :
أوه .. كلفني ..

وطبعي جداً أن السكابتين أعقب
الصيحة فاندفع بكل جسده ليعدو في
أثر اللس الزنيم . وما يحتاج الليب
أن يفهم أن الغلام كان قد أحكم ربط
رباطي الحذاءين الأيمن بالأيسر ...
وعاق ذلك العمل الضابط اليفظ : عن
الجرى وزاد قهوى بالجد الجليل كله
على أرض الطريق ...

ونظر السكابتين هافارد إلى ساقيه ،
يبحث عما عاقبها وجعلها مخوناته
- وكان نبيهاً جداً - فأدرك الليب
بسرعة . وراح يقهقه بضحك غليظ
جاف وهو يردد . أوه .. برافو ...
برافو ...

٢ مايو
باكريدتهى

بيع تذاكر
هذا السباق
العظيم

مدينة قمارون الأولى الجامعية
سباق
تحت رعاية وزارة صايد
البلدات ووزارة الملك المعظم



بجامعة
قوار الأول

اتفاق البيع ٢ مايو
تاريخ ٦ مايو ١٩٤٦

البيان ١٤ مايو ١٩٤٦
بناوى بيان الخيل بسوقه

اشتر تذكرة فقد تكون من السعداء..
طلب التذاكر من جميع مكاتب البريد ووزارات الملك مصر ومن الوكالات ومن مكاتب البريد في جميع أنحاء مصر

ويوم ٦ مايو

بحرى السحب علنا

بقاعة الاصطفاء العامة

الساعة ٦ مساءً

جربى حظك وسارعى بشراد تذكرتك واعتمنى لهذه الفرصة
النادرة فقد ترجىب احدى الجوائز الكبيرة وتصبح من الأثرياء
ولا تنسى أن رابحة الجائزة الأولى فى سباق مبرة محمد على كانت احدى
السيدات ، ففتت الفرصة وسعدت لهى وأسرتها مودة الحياة : لا تفوتى الفرصة واعتمنى



پولكا

العصر الحديث

أعظم إنتاج: الشبراويشي